သွားလှလှ ခံတွင်းသန့်သန့် မေတ္တာရနံ့

(ဘလော့ဂ်ပေါ်မှ သွားနှင့်ခံတွင်းပညာပေးဆောင်းပါးများ)

ဒေါက်တာဥာဏ်

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် - ပထမအကြိမ် ၊ ၂၀၁၆ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ။
အုပ်ရေ - ၁၀၀၀
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - အေးနှင်းမျိုး
အတွင်းစာမျက်နှာဖွဲ့စည်းမှု - ပြည့်ပြည့်ထွန်း
ထုတ်ဝေသူ - ဒေါ်သင်းသင်းမွန် သင်းစာပေ (၀၀၃၇၂)
အမှတ် (၁၉)၊ ဂေါတကလမ်း၊
သာယာကုန်းရပ်ကွက်၊
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ခင်မာဝေ
ထွန်းတောက်ပြည်
အမှတ် ၂၁၆၊ ဗိုလ်တထောင်ဈေးလမ်း
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ် ဖုန်း ၀၉-၄၀၁၆၀၁၉၆၃
တန်ဖိုး - ၂၅၀၀ ကျပ်
ဖြန့်ချိရေး - အာရှအလင်းစာပေ
တိုက် (၂၆) ၊ အခန်း ၁၁၊ မြဝတီအိမ်ရာ
စံပြဖဆပလရပ်ကွက်၊မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်။
ဖုန်း - ၀၉ ၄၃၀ ၉၄ ၉၁၆။

စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း(CTP)

၈၉၅.၉၃

ဒေါက်တာဥာဏ်
သွားလှလှ ၊ ခံတွင်းသန့်သန့်၊ မေတ္တာရနံ့
ပထမအကြိမ်၊ အာရှအလင်းစာပေ ၂၀၁၆။
စာ ၁၇၈၊ ၁၃.၂၁စင်တီ

မာတိကာ

၁။ နိဒါန်း
၂။ စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း
၃။ အမှာ
၄။ Recurrent aphthous ulcers သို့မဟုတ်
ဒုက္ခပေးတဲ့အနာလေးတွေ
၅။ မပေးသင့်တဲ့အမွေ
၆။ ပိုးနဲ့လူသား
၇။ အလှအပရဲ့လျို့ဝှက်ချက်များ (မျက်နှာ)
၈။ အလှအပရဲ့လျို့ဝှက်ချက်များ (လှပတဲ့အပြုံး)
၉။ စားကြဦးမလား ကွမ်းယာ
၁၀။ သတိ သတိ
၁၁။ Bruxism အံကြိတ်ခြင်း
၁၂။ ကလေးသွားများ အလေးထားစေချင်
၁၃။ သွားပိုးစားရောဂါကို ကာကွယ်ပေးတဲ့ Chewing gums
၁၄။ ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့
မိဘများရဲ့ကဏ္ဍ
၁၅။ ကလေးသွားကျန်းမာရေး အပိုင်း (၁)
၁၆။ ကလေးသွားကျန်းမာရေး အပိုင်း (၂)
၁၇။ ကလေးသွားကျန်းမာရေး အပိုင်း (၃)
၁၈။ သောက်လို့တော့ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး
၁၉။ နူတ်ခဲ့သည်သာသွားများစွာ
၂၀။ ကလေးကြီးသွားများ ကြိုဖာထေးထားပေးကြစို့လား

၂၁။ သွားလေးတွေသန့်ရှင်းဖို့ Dental floss သုံးကြစို့
၂၂။ ဖလိုရိုက်ဆေးအကျိုးကျေးဇူးနှင့် အန္တရာယ်များ
၂၃။ ခံတွင်းလေးတွေလှစေချင်၊ မွေးစေချင်
၂၄။ နိုင်ငံခြားသွားသူများနှင့် သွားပြဿနာ
၂၅။ ပြည်သူ့အကျိုးပြုဆရာဝန်ဖြစ်ဖို့
၂၆။ Dental Galvanism ခံတွင်းထဲကလျှပ်စစ်ဓါတ်
၂၇။ သွားဖုံးကသွေးထွက်တာအရေးကြီးလား
၂၈။ Halitosis သို့မဟုတ် ခံတွင်းပြဿနာ
၂၉။ ဒုက္ခပေးတဲ့အံဆုံး
၃၀။ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးတစ်ခွက်
၃၁။ အရက်ပျံမာတ်ပါသည့် ခံတွင်းဆေးများသတိထား
၃၂။ သွားဖုံးရောဂါသတိပြုစရာ
၃၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ သတိပြုစရာ ခံတွင်းပြဿနာ
၃၄။ Referred pain သို့မဟုတ် ရောဂါတစ်ခြား၊ အနာတစ်ခြား
၃၅။ သွားတုအရှင် စိုက်ထားရပြီလား
၃၆။ သွားတိုက်ဖို့ပြင်ကြစို့
၃၇။ သွားနှုတ်လိုက်ရင်အေးရောလား
၃၈။ သွားတိုက်ဆေးရွေးဝယ်ကြမယ်
၃၉။ သွားပြန်အစားထိုးတော့မယ်ဆိုရင်

စာရေးသူ၏ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

စာရေးသူဒေါက်တာမြတ်ဉာဏ် (ကလောင်အမည် - Dr. Nyan) အားအဖဦးသာဉာဏ်နှင့် အမိဒေါအေးအေးမြတ်တို့မှ ၁၉၇၁ ခုနှစ် ဧပြီလ ၂၂ ရက်နေ့တွင် တောင်ကြီးမြို့၌ မွေးဖွားခဲ့ပါသည်။ ရှမ်း-အင်းသားလူမျိုးဖြစ်ပြီး မွေးချင်းမောင်နမ ၅ ဦးရှိပါသည်။ ၁၉၉၅ခုနှစ်တွင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးတက္ကသိုလ်၊ ရန်ကုန်မှ B.D.S ဘွဲ့ကို သွားကျန်းမာရေးအပိုင်း-၁ (ကာကွယ်ရေးနှင့်လူထုသွားကျန်းမာရေးပညာ၊ သွားဖုံးရောဂါပညာ)၊ သွားကျန်းမာရေးအပိုင်း-၂ (ကလေးသွားကျန်းမာရေးပညာ၊ သွားညှိကုပညာ)ဘာသာရပ်များတွင် ဂုဏ်ထူးများဖြင့် အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။ ၂၀၀၃ခုနှစ်တွင် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးပညာမဟာသိပ္ပံဘွဲ့ M.D.Sc ကိုရရှိခဲ့ပါသည်။ ၂၀၀၅ခုနှစ်တွင် ဂျပန်အစိုးရပညာတော်သင်အဖြစ် ရွေးချယ်ခံရပြီး ဂျပန်နိုင်ငံ Tokyo Medical and Dental University တွင် သွားမြစ်တုအစားထိုးကုပညာပါရဂူသင်တန်းကို တက်ရောက်ခဲ့ကာ ၂၀၁၀ခုနှစ်တွင် Ph.D (Oral Implantology and Regenerative Dental Medicine) ဘွဲ့ရရှိခဲ့ပါသည်။ ၁၉၉၈ခုနှစ်မှ ၂၀၀၀ခုနှစ် ထိ ဧရာဝတီတိုင်းဖျာပုံမြို့နယ် ဖျာပုံပြည်သူ့ဆေးရုံတွင်

●●● အမှာစာ ●●●

ဆရာဝန်စာရေးဆရာအရေအတွက် များပြားလာသည်မှာ ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာဖြစ်သည်။ ပြည်သူများအတွက် လိုအပ်လျက်ရှိသော ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် မျှဝေပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးပညာရှင် ဆရာဝန်များရေးသားသော သွားနှင့်ခံတွင်း ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာပေးစာအုပ်များကား နည်းပါးနေသေးသည်။

ယနေ့အချိန်တွင် လူများသည် ကျန်းမာရေးအမြင် ပိုမိုပြည့်စုံကြွယ်ဝလာခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးကိုလည်း အလေးထားဂရုစိုက်လာခဲ့ကြသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ကျန်းမာရေးကိုသာမက စိတ်ကျန်းမာရေးကိုပါ အာရုံထားလာကြသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးကိုမူ ယခုထက်ပိုး၍ ဂရုစိုက်အလေးထားရန် လိုအပ်နေပေသည်။

သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာခြင်းသည် သီးသန့်တည်ရှိနေသော အရာမဟုတ်ပေ။ ခန္ဓာကိုယ်အထွေထွေကျန်းမာရေးနှင့် အပြန်အလှန် ဆက်နွယ်မှုရှိနေသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်းကို စစ်ဆေးခြင်းဖြင့်ပင် ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုသာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိုပါ ဖော်ထုတ်သိရှိနိုင်သည်။ အပြန်အလှန်သဘောအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးသည်လည်း သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာရေးအပေါ် လွှမ်းမိုးနိုင်သည်။

သွားနှင့်ခံတွင်းကျန်းမာခြင်းအတွက် လိုအပ်လျက်ရှိသော ကွက်လပ်လေးတစ်ခုအား ဒေါက်တာဉာဏ်က ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်သည်။ ဒေါက်တာဉာဏ်က အများပြည်သူ သိသင့်သော သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဗဟုသုတများကို

သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ၂၀၀၃ မှ ၂၀၁၅ ထိ သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ်ရန်ကုန်၊ သွားတုဆေးပညာဌာနတွင် သရုပ်ပြ၊ လက်ထောက်ကထိက၊ ကထိကဆရာအဆင့်ဆင့်ဖြင့်လည်းကောင်း ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ၂၀၁၅ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလမှစပြီး သွားဘက်ဆိုင်ရာဆေးတက္ကသိုလ် မန္တလေး၊ သွားတုဆေးပညာဌာနတွင် တွဲဖက်ပါမောက္ခအဖြစ် သင်ကြားရေး၊ ကုသရေးနှင့် သုတေသနတာဝန်များကို တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိပါသည်။ စာရေးသူ၏ ပါသနာမှာ စာရေးစာဖတ်ခြင်း၊ သုတေသနပြုလုပ်ခြင်း၊ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာစာပေ သင်ကြားပို့ချခြင်း၊ အနုပညာနှင့်အားကစားပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၂၀၀၇ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံသွားနှင့်ခံတွင်းညီလာခံတွင် အကောင်းဆုံးစာတမ်းရှင်ဆု၊ ၂၀၀၉ခုနှစ်တွင် စင်္ကာပူနိုင်ငံတွင်ကျင်းပသော ကမ္ဘာ့သွားနှင့်ခံတွင်းညီလာခံတွင် အကောင်းဆုံးသုတေသနစာတမ်းရှင်ဆုကိုလည်းကောင်း၊ ၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံသွားနှင့်ခံတွင်းညီလာခံတွင် အကောင်းဆုံးစာတမ်းရှင်ဆု၊ ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် စင်္ကာပူနိုင်ငံတွင်ကျင်းပသော အာရှပစိဖိတ်သွားနှင့်ခံတွင်းညီလာခံတွင် ဒုတိယအကောင်းဆုံးစာတမ်းရှင်ဆုနှင့် စိတ်ဝင်စားဖွယ်အကောင်းဆုံး သုေတသနဆုတို့ကို ရရှိခဲ့ပါသည်။ Myanmar Dental Journal, ClinicalImplant Dentistry & relatrd Research, Journal of Investigative and Clinical Dentistry, Dental Materital Journal, Journal of Biomedical Materials Research Part b; Applied Biomaterials, Journal of Clinical Oral Implants Research, Journal of Pharmacological Sciences စသည့် ပြည်တွင်းနှင့်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့် သွားနှင့်ခံတွင်းဆိုင်ရာသုတေသန ဂျာနယ်များတွင် သုတေသနစာတမ်းများရေး သားထုတ်ဝေခဲ့ပြီး၊ ပြည်တွင်းပြည်ပသုတေသနစာတမ်းများအတွက် အကဲဖြတ် (Reviewer) အဖြစ်လည်းကောင်း၊ စာတည်း (editor) အဖြစ်လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ သွားနှင့်ခံတွင်းဆရာဝန်အသင်းတွင် တွဲဖက်အထွေထွေအတွင်းရေးမှူး-၂နှင့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာကော်မတီအတွင်းရေးမှူးအဖြစ် ၂၀၁၅-၂၀၁၆ သက်တမ်းအတွက် တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိပါသည်။

စာရေးသူ၏ စကား

“

ဒီဘလော့ဂ်ပေါ်မှ သွားနဲ့ခံတွင်း ပညာပေးဆောင်းပါးများစာအုပ်လေးက ကျွန်တော် ၂၀၀၅-၂၀၁၀ ကျပန်မှာ ပညာတော်သင်သွားခဲ့စဉ်က မြင်းမိုရ်ဦး ဘလော့ဂ်မှာရေးခဲ့ဖူးတဲ့ ဆောင်းပါးတွေကို ပေါင်းချုပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သွားနဲ့ခံတွင်းပညာရပ်ဟာ ကျယ်ပြောနက်ရှိုင်းလှတာမို့ အကြောင်းအရာအားလုံးကို ပါဝင်အောင် မထည့်ထားနိုင်ပေမယ့် ပြည်သူတွေအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ ကျန်းမာရေးအသိပညာအကြောင်းအရာ အများစုကိုတော့ ပါဝင်အောင်ထည့်သွင်းထားပါတယ်။ နိုင်ငံရပ်ခြားရောက်နေသူတွေ၊ ပြည်တွင်းမှာ အင်တာနက် အမြဲသုံးနေသူတွေအတွက်တော့ blog တို့ facebookတို့ကစာတွေကို အလွယ်တကူ လက်လှမ်းမီပေမယ့် ပြည်တွင်းက အများစုကတော့ စာအုပ်စာပေတွေကို အားကိုးနေရတုန်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အင်တာနက်မှာ တင်ထားတဲ့ ဘလော့ဂ်ပို့စ်တွေကို စာအုပ်အနေနဲ့ စုစည်းထုတ်ဝေ လိုက်ရပါတယ်။

”

စာအုပ်၌ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ရေးသားထားပေသည်။ သွားနှင့်ခံတွင်း၏ ကျန်းမာခြင်းကို စစ်ဆေးရာမှ နှလုံးရောဂါ၊ သွေးချိုဆီးချိုရောဂါနှင့် အခြားသောရောဂါများစွာကို ဖော်ထုတ်သိရှိနိုင်သည်။ လူတစ်ယောက်၏ အထွေထွေကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုပင် သိရှိနိုင်ပါသေးသည်။

ဒေါက်တာဥာဏ်၏ “သွားနှင့်ခံတွင်းမှပြောသော သင်၏ကျန်းမာရေး” စာအုပ်မှာ ဖတ်ရှုသင့်သော စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ပေသည်။ ဖတ်ရှုပြီး ရရှိလာသော ဗဟုသုတ(အသိ) ကို လက်တွေ့အသုံးချနိုင်ပါလျှင် ခန္ဓာကိုယ်၏ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာခြင်းအတွက် များစွာအထောက်အကူ ဖြစ်ကြပါလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

ဒေါက်တာအေးကျော်
(ဇီဝကမ္မဗေဒ)
MBBS, Dip Med Sc Gp(Family Medicine)
DA Psychology, DAE, MPA
Certificate of HIV Medicine(Bangkok IS)

Recurrent aphthous ulcers

သိမ့်ပုတ် ဒုက္ခပေးတဲ့အနာလေးတွေ

Recurrent aphthous ulcers လို့ခေါ်တဲ့ ခံတွင်းထဲမှာ တစ်ခါတလေ ပေါက်တတ်ပြီး၊ ဆိုးဆိုးရွားရွားအနာလေးတွေ၊ ဖြစ်ဖူးသူတွေခံစားဖူးကြမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အရပ်အခေါ် canker sore လို့ ခေါ်ပါတယ်။ လူတိုင်းမဖြစ်တတ်ပါဘူး။ ဒီအနာလေးတွေက မျိုးရိုးလိုက်ပြီးဖြစ်စေ၊ ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းမှု stress များတဲ့အခါ ဖြစ်စေ၊ အိပ်ရေး ခဏခဏပျက်တဲ့အခါဖြစ်စေ၊ ခံတွင်းထဲက ပိုးမွှားတွေကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ တခြားနေရာမှာ ရောဂါတစ်ခုခုရှိတဲ့အခါဖြစ်စေ ပေါက်လေ့ရှိပါတယ်။ ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းအခြေခံကို သေချာမသိကြသေးပေမယ့်၊ autoimmune လို့

ခေါ်တဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရောဂါခုခံအားစနစ်က ခန္ဓာကိုယ်ကို မှားပြီးပြန်တိုက်ခိုက်မိတာ၊ ပိုးမွှားစတာကို တန်ပြန်ရင်းထွက်လာတဲ့ ဓာတ်တွေက၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုထိခိုက်စေတာ တစ်ခုခုကြောင့်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မိသားစုထဲမှာ၊ ဖေဖေရယ်၊ အစ်မအကြီးဆုံးရယ်၊ ကျွန်တော်ရယ်၊ ညီလေးရယ် ဒီအနာလေးတွေ မကြာခဏ ပေါက်ပါတယ်။ တခြားမောင်နှမနှစ်ယောက်က လုံးဝမဖြစ်ပါဘူး။ ကျောင်းသားဘဝကဆို စာမေးပွဲချိန်ဆို ညလုံးပေါက်စာကျက်တာရယ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားတာရယ်၊ ပေါင်းလိုက်တော့ အမြဲအနာတွေ ထွက်ပါတယ်။

ဒီအနာလေးတွေက အလိုလိုနေရင်းလည်းပေါက်လာတတ်တယ်။ အဖြစ်အများဆုံးက အောက်နှုတ်ခမ်းအတွင်းက အသားနေရာ၊ ပါးစောင်သား၊ လျှာအရင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။ တခါတလေ ဟိုးအာခေါင်နောက်၊ လျှာနောက်ဖက်က အသားပျော့နေရာမှာ ပေါက်တတ်ပြီး၊ အစာစားရသောက်တိုင်းနာလို့၊ sore throat လို့ခေါ်တဲ့ လည်ချောင်းနာ၊ tonsilitis လို့ခေါ်တဲ့ အာသီးရောင်တာတွေနဲ့ မှားတတ်ပါတယ်။ ပါးစောင်သားတို့၊ နှုတ်ခမ်းအတွင်းသားတို့၊ လျှာတို့ကို မတော်တဆကိုက်မိလိုက်ရာကလည်း နောက်တစ်ရက်နှစ်ရက်အကြာမှာ ထွက်လာတတ်ပါတယ်။

အနာလေးတွေက ၃-၄ မီလီလောက်ဘဲရှိပေမယ့်၊ အရမ်းနာပါတယ်။ ရေထိတောင်နာ၊ တံတွေးနဲ့ ထိမိလည်းနာ၊ စကားပြောချိန် သွားနဲ့ထိမိတောင် အသဲခိုက်အောင်နာလို့ အစားအသောက်စားဖို့တောင်ကြောက်မိအောင်ပါပဲ။ ဖြစ်ခါစမှာ သေးသေးလေးနဲ့ တစ်နေ့တခြားကြီးလာပြီး၊ အနည်းဆုံး တပတ်လောက်ခံရပါတယ်။ တစ်ပတ်ကျော်ရင် အလိုလိုပျောက်သွားပါတယ်။

ဖြစ်ဖြစ်ချင်းမှာ သွားဆေးခန်းသွားပြပြီး၊ သင့်တော်တဲ့ ဆေးလိမ်းကုသမှုခံရင်၊ တစ်ပတ်ထက်စောပြီးပျောက်ပါတယ်။ ဒီအနာလေးတွေရဲ့ အဓိကပြဿနာက ခံတွင်းထဲ မှာနာကျင်နေလို့ စားတာသောက်တာနဲ့ တခြားနေ့စဉ်ဘဝလုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို ထိခိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကုသမှုပေးရာမှာ၊ နာတဲ့ခံစားမှုသက်သာအောင်၊ အနာမြန်မြန်ပျောက်အောင်၊ ခံတွင်းသားကို ကာကွယ်ပေးပြီး အနာကျက်စေတဲ့ စတီးရွက်ပါတဲ့ လိမ်းဆေးတွေပေးရပါတယ်။ တက်ထရာဆိုင်ကလင်းဒုံဆေးကို တစ်နေ့သုံးခါ ဒုံထွေးပေးရင်လည်း အနာသက်သာပြီး မြန်မြန်ပျောက်တာတွေ့ရပါတယ်။ ဒီအနာဖြစ်နေတဲ့အချိန် အပူအစပ်စာကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ စားလည်းမစားနိုင်ပါဘူး။ အိပ်ရေးပျက်တာများနေတဲ့သူဆိုရင်တော့၊ ဆရာဝန်ကိုပြောပြရင်

အိပ်ဆေးရယူနိုင်ပါတယ်။ tranquilizers လို့ခေါ်တဲ့ အိပ်ဆေးတွေမှာ စိတ်လက်ပြေပျောက်စေတဲ့ အာနိသင်ပါရှိလို့ stress ကိုပါလျော့ကျစေပါတယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ခံစားဖူးပြီး၊ ချက်ချင်းနာနေတာကိုသက်သာစေတာကတော့ ရေခဲမုန့်ဖြစ်ပါတယ်။ ရေခဲမုန့်က အအေးဓာတ်ကြောင့် အနာက ထုံသလိုဖြစ်ပြီး ချက်ချင်းနာနေတာကို သက်သာစေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်နဲ့ဝေးတဲ့သူတွေ စမ်းကြည့်စေချင်ပါတယ်။

ခံတွင်းအတွင်း နာကျင်မှုဝေဒနာကင်းဝေးကြပါစေ။

■

မပေးသင့်တဲ့အမွေ

မိဘဘိုးဘွားအမွေဆိုတာ ပြောသံကြားဖူးကြမှာပါ။ အမွေရတယ်၊ အမွေဆိုင်တယ်၊ အမွေလုတယ်စသည်ဖြင့် လောကီလူဘောင်မှာ အမွေဆိုင်ရာစကားလုံးတွေအများကြီးတွေ့နိုင်ပါတယ်။ မိဘဘိုးဘွားတိုင်းလိုလို နောင်လာနောက်သား သားသမီးမြေးတွေကို ကောင်းမွေပဲပေးချင်ကြတယ်။ ဥစ္စာအမွေ၊ ပညာအမွေ၊ ဓနအမွေ အမျိုးမျိုးပေါ့လေ။

ဒီလိုအမွေတွေထဲမှာ မပေးသင့်တဲ့အမွေကို၊ မသိလိုက်ပဲပေးမိခဲ့ကြတဲ့၊ ပေးမိနေကြတဲ့ မိဘဘိုးဘွားတွေ အများကြီးရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒါကတော့ သွားပိုးစားရောဂါဖြစ်စေတဲ့ S. Mutans လို့ခေါ်တဲ့ရောဂါပိုးအပါအဝင် ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေပါ။

အဖြစ်ကဒီလိုပါ။....

မွေးခါစ၊ အမိဝမ်းကထွက်ခါစမှာ ကလေးတွေအားလုံးရဲ့ခံတွင်းဟာ ရောဂါပိုးမွှား ကင်းစင်နေခဲ့ပါတယ်။ မိခင်နို့ကိုစို့ချိန်၊ နို့ဘူးစို့ချိန်၊ ကိုယ့်လက်ကိုပြန်စုပ်တတ်ချိန်တွေကစလို့ မိခင်ရဲ့အရေပြား၊ နို့ဘူးနဲ့ ကိုယ့်လက်မှာကပ်ညိလာတဲ့ သာမန်အားဖြင့် ရောဂါမပေးတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားတွေဟာ ကလေးခံတွင်းထဲကို စတင်ရောက်ရှိပြီး၊ ပါးစောင်၊ လျှာ၊ သွားမပေါက်သေးတဲ့ သွားဖုံးသားတွေပေါ်မှာ ကပ်ညိနေထိုင်ကြပါတော့တယ်။ ဒီအချိန်ကစပြီး နေ့စဉ်စားတဲ့အစာ၊ ထိတွေ့တဲ့ အရာဝတ္ထုစတာတွေကနေ အမျိုးမျိုးသောပိုးမွှားတွေ တစ်စတစ်စရောက်လာကြပြီး လူကိုအမှီပြုပြီး အသက်ရှင်နေထိုင်လိုက်ကြတာ ပိုးအမျိုးပေါင်း ၅၀၀ကျော်အထိ ရှိတာကိုတွေ့ကြရပါတယ်။ ဒီပိုးတွေက လူနဲ့ပိုးမွှားရဲ့သဟဇာတမျှနေမှု balance ပျက်သွား

တာနဲ့ ရောဂါတွေကိုပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီထဲက အဆိုးဆုံးကတော့ Streptococcus Mutans (S. Mutans) လို့ခေါ်တဲ့ဘက်တီးရီးယားဖြစ်ပါတယ်။

တွယ်ကပ်တဲ့ ပရိုတိန်းဓာတ်တွေထုတ်နိုင်တဲ့ ဒီပိုးကစပြီး သွားမျက်နှာပြင်၊ ပါးစောင်စတဲ့ မျက်နှာပြင်တွေပေါ်အရင်တွယ်ကပ်ပြီး တခြားပိုးတွေ သူ့အပေါ်မှာ ပွားများပြီးနေနိုင်အောင် ဖန်တီးပေးလို့ပါဘဲ။ သွားပိုးစားရောဂါဖြစ်စေတဲ့ စားကြွင်းစားကျန်တွေကနေ အက်စစ်ဓာတ်ထုတ်တဲ့လုပ်ငန်းစဉ်မှာလည်း ဒီပိုးက အရေးကြီးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်သွားပိုးစားနိုင်တဲ့ အလားအလာ Caries Risk များမများကို၊ S. Mutans အနည်းအများနဲ့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ အချို့တွေစားပေမယ့် တစ်ချို့က ပိုးစားတယ် တစ်ချို့က ပိုးမစားဘူး၊ သွား တစ်နေ့ တစ်ခါပဲ တိုက်ပေမယ့် ပိုးမစားဘူး...စသည်ဖြင့် လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သွားပိုးစားနှုန်းချင်းကွာတာဟာ ဒီပိုးပမာဏက အကြောင်းရင်းတွေထဲက တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ခံတွင်းထဲမှာ အမြဲနေနေကြတဲ့ ဒီ Fdele S. Mutans ပိုးတွေများနေရင်၊ သူများတွေထက် သွားပိုးစားနိုင်ခြေ ပိုများနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

အမွေကိုပြန်ဆက်ရရင်၊ မိဘဘိုးဘွားတွေရဲ့ ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်တဲ့ ဓလေ့ကို ပြောရပါလိမ့်မယ်။ အထူးသဖြင့် ရှေးလူကြီးလို့ ကျွန်တော်တို့သုံးနှုံးခေါ်ဝေါ်တဲ့ လူကြီးတွေတော်တော်များများက သွားမပေါက်သေးတဲ့ ကလေးတွေကို အစာဝါးပြီး ခွံ့လေ့ရှိကြပါတယ်။ ကလေးအတွက် သီးသန့်ထုတ်တဲ့ အသင့်ဖျော်ကျွေးလို့ရတဲ့ အစာတွေသုံးတာ ခေတ်မစားသေးတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံနေရာတော်တော်များများမှာ ဒီဓလေ့ရှိနေနိုင်ပါသေးတယ်။ လူကြီးတွေဝါးပြီးထုတ်လိုက်တဲ့ အစာတွေမှာ ခံတွင်းထဲက သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်က တံတွေးထဲက ရောဂါပိုးမွှားတွေ ဘယ်လောက်တောင် များလိမ့်မလဲဆိုတာ မှန်းကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ခံတွင်းထဲကပိုးမွှားတွေကို ကိုယ် သိပ်ချစ်တဲ့ သားသမီး၊ မြေးလေးကို အမွေပေးမိခြင်းပါဘဲ။ ဒါကို မပေးသင့်တဲ့အမွေလို့ ကျွန်တော်က သုံးရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာမှာ သွားပိုးစားရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ဘက်တီးရီးယားကိုပဲ အဓိကပြောထားပေမယ့် အသည်းရောင်အသားဝါဘီ-စီပိုးလို တံတွေးထဲမှာရှိနိုင်တဲ့ ဆိုးဝါးတဲ့ရောဂါတွေလည်း ကူးနိုင်ပါသေးတယ်။

ဝါးပြီးခွံတာအပြင်၊ ကလေးနှုတ်ခမ်းကိုနမ်းရှုံ့တာ၊ ကလေးလက်ကို ကိုယ့်ခံတွင်းထဲထည့်စေပြီး ကျီစယ်ကစားတာ နို့ဘူးရဲ့နို့သီးခေါင်းကို နှုတ်ခမ်း-လျှာစတာတွေနဲ့ ပူ မပူစမ်းကြည့်တာ လူကြီးစားတဲ့ ဇွန်း-ခရင်း-တူ စတာတွေနဲ့ကလေးကို

ခွံ့ကျွေးတာစတဲ့ အပြုအမူတွေကလည်း လူကြီးဆီကနေ ကလေးဆီကို ဘက်တီးရီးယား အမွေပေးတာတွေပါဘဲ။

ဒီစာကိုဖတ်မိတဲ့ စာဖတ်သူတွေကတဆင့် မြန်မာပြည်က ကိုယ်နဲ့နီးစပ်ရာ မိတ်ဆွေ၊ ဆွေမျိုးတွေကို အသိဖြန့်ဝေပေးကြမယ်ဆိုရင်၊ နောင်မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေအတွက် မပေးသင့်တဲ့အမွေ မပေးမိစေဖို့ အသိပညာဒါနပြုလုပ်ခြင်းတစ်မျိုးအနေနဲ့ ကုသိုလ်တွေရကြမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါကြောင်း ရေးသားလိုက်ရပါတယ်။

Ref: Caufield PWç Griffen AL. Dental caries. An infectious and transmissible disease. Pediatr Clin North Amç 2000; 47; 1001-19

■

ပိုးနဲ့လူသား

အနုပညာပိုးထတယ် ရွှပိုးထိုးတယ် စသည်ဖြင့် အရပ်ထဲမှာလူတွေပိုးနဲ့ အလင်္ကာဆင်ပြီး ပြောလေ့ရှိကြတာ ကြားဖူးကြမယ်ထင်ပါတယ်။ လူမှာ ရှိပြီးသား ပိုးတွေထက်ကြွလာတယ်လို့ ဆိုလိုရင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဆေးပညာအရလည်း လူတွေဟာ ပိုးမွှားတွေနဲ့ ဖွားဖက်တော်ဆိုရင်မမှားပါဘူး။ မွေးကတည်းက မွေးလမ်းကြောင်းကပါလာတဲ့ ပိုးတွေအပြင်၊ တစ်နေ့တခြား ပြင်ပလောကနဲ့ ထိတွေ့ပြီး ဒွာရပေါက်တွေနဲ့ အရေပြားစတာတွေမှာ ပိုးမွှားပေါင်းစုံ ဝင်ရောက်နေထိုင်လို့ လူခန္ဓာကိုယ်ကို အိမ်လုပ်ပြီးနေထိုင်အသက်ရှင်နေကြတာဖြင့်၊

အရှုအလင်းစာပေ

လူတစ်ယောက်ကိုဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားတဲ့ ဆဲလ် - cell ပေါင်းအရေအတွက်ထက်တောင် များတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

အဲဒီပိုးတွေကို Normal Flora လို့ခေါ်ပြီး သာမန်အားဖြင့် ပုံမှန်အချိန်မှာ လူကိုဒုက္ခမပေးကြပါဘူး။ ကိုယ်ခံအားနည်းတဲ့အချိန်၊ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးတွေကြာရှည်သောက်မိလို့ ပိုးတချို့ သေကုန်တဲ့အခါနဲ့ တခြားအကြောင်းကြောင်းကြောင့် ပိုးမွှားတွေများလာတဲ့အခါ ဒုက္ခပေးပါတယ်။

အဲ ခံတွင်းထဲမှာတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ ပါးစပ်ထဲမှာရှိတဲ့ သွားတွေ၊ အာခေါင်၊ သွားဖုံး၊ ပါးစောင်နဲ့ လျှာမျက်နှာပြင်တွေမှာ ပိုးမွှားတွေ ပုံမှန်ရှိနေပါတယ်။ Biofilm လို့ခေါ်တဲ့ ပိုးမွှားတွေစုနေတဲ့အလွှာအဖြစ်နေကြတာပါ။ ဘက်တီးရီးယားပိုးအမျိုးပေါင်း ၅၀၀ ကျော်တွေ့ရပါတယ်။ ဒီပိုးတွေကတော့ ခုနကပြောခဲ့တဲ့ အချိန်တွေတင်မက၊ ပုံမှန်ကျန်းမာတဲ့လူကိုလည်း ရောဂါပေးနိုင်ပါတယ်။ အစာစားပြီးတာနဲ့ ပါးစပ်ထဲက သွားနဲ့လျှာ ပါးစောင်တွေမှာ ကျန်နေတဲ့ စားကြွင်းစားကျန်တွေကို ဒီပိုးတွေက သူတို့အသက်ရှင်ဖို့ယူသုံး ဓာတ်ပြုလိုက်ကြပြီး ထွက်လာတဲ့ အက်စစ်ဓာတ်တွေကို သွားမျက်နှာပြင်မှာ စည်းကမ်းမရှိ စွန့်ပစ်ကြတယ်လေ။ အဲဒီအက်စစ်ဓာတ်ကြောင့် သွားပိုးစားရောဂါလို့ နာမည်တပ်ထားတဲ့သွားတွေ အက်စစ်စားပြီး အပေါက်တွေဖြစ်၊ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ ရောဂါရကြရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ လူတိုင်းနေတိုင်း အစာစားနေကြရလို့ အချိန်တိုင်းပိုးစားရောဂါဖြစ်ရောလားလို့ မေးစရာရှိပါတယ်။ အချိန်က စကားပြောပါတယ်။ ဒီစားကြွင်းစားကျန်တွေကို မြန်မြန်ကိုယ်ကရှင်းပစ်နိုင်ရင် ပိုးတွေဓာတ်ပြုဖို့ အချိန်နည်းသွားမှာပါ။ တစ်နေ့လုံး စားလာလိုက်တာ၊ ညအိပ်ခါနီးအထိ သွားမတိုက်ဘဲ အိပ်မယ်ဆိုရင်တော့ ပိုးတွေကသိပ်ပျော်မှာပါ။ အစာတွေ အများကြီးလည်းချန်ထားပေး၊ တစ်ညလုံးလည်း အက်စစ်အမှိုက်တွေ သွားပေါ်စွန့်လို့ရအောင် အချိန်ပေးထားသလို ဖြစ်လိုပါဘဲ။ ညဆို တံတွေးကလည်း အထွက်နည်းသွားတော့ သန့်ရှင်းရေးမလုပ်နိုင်တော့ဘူးလေ။ သွားပိုးစားရောဂါနဲ့ သွားဖုံးရောဂါတွေရဲ့ ဇက်မြစ်ကဒီကစပါတယ်။ ဒီပိုးတွေကဘဲ နှလုံးနဲ့သွေးကြောရောဂါ ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျတာ၊ လေးဖက်နာရောဂါတွေဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ညအိပ်ခင်နဲ့ မနက်စာစားပြီး အနည်းဆုံးနှစ်ကြိမ်သွားတိုက်ဖို့ သတိပေးရတာပါ။

ဒီနေရာမှာမေးစရာရှိတာက အဲသလိုသွားတိုက်တဲ့အချိန်မှာ လျှာရောတိုက်တာကောင်းမကောင်းပါ။ လျှာဟာလည်း ပိုးမွှားခိုအောင်းလို့ကောင်းတဲ့နေရာဖြစ်

တာမို့ ပိုးမွှားတွေအများကြီး ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဒီပိုးမွှားတွေကကျတော့ ဟိုက်ဒြိုက္ယင်ဆာလ်ဖိုဒ် ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ ဒီလျှာက ပိုးတွေထုတ်တဲ့ဓာတ်ငွေ့ဟာ ခံတွင်းနံ့ဆိုးစေတဲ့ အဓိကအကြောင်း တွေထဲမှာပါပါတယ်။ ခံတွင်းနံ့နံတဲ့သူတွေရဲ့ လျှာမှာ ဒီဓာတ်ငွေ့ထုတ်တဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ သာမန်ထက်ပိုများတယ်ဆိုတာ သုတေသနတွေအရတွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီတော့ လျှာကိုလည်း သန့်ရှင်းပေးတာကောင်းပါတယ်။ သွားတိုက်တံနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ လျှာတိုက်တံနဲ့ဖြစ်ဖြစ် လျှာရဲ့အလယ်နားလောက်ရောက်တဲ့အထိ တအားဖိတိုက်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ ပုံမှန်အတွင်းကနေ အပြင်ကို ပွတ်ဆွဲပြီးတိုက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ပျို့တတ်တဲ့သူတွေဆိုရင် တစ်နေ့ကို နှည်းနည်းချင်းစီ လျှာအတွင်းဖက်ထိရောက်အောင် တိုးတိုးပြီး တိုက်သွားလို့ရပါတယ်။ လျှာကိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးရင် ခံတွင်းနံ့ဆိုးတာ ချက်ချင်းသက်သာစေပါတယ်။

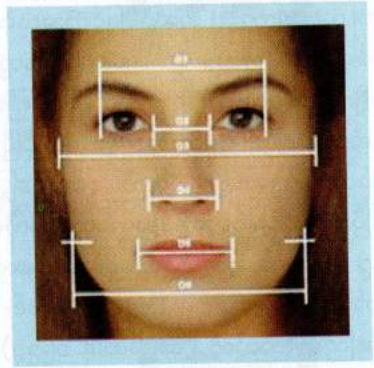
အရေးတကြီးသတိထားရမှာက ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်တဲ့အထိ မတိုက်ဖို့ပါ။ ပိုးတွေက အတွင်းသားတွေဆီ ဝင်ဖို့အပေါက်ရသွားပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ စာတမ်းတစ်ခုမှာတော့ မွေးရာပါနှလုံးအဆို့ရှင်ရောဂါသည်တွေ၊ နှလုံးအဆို့အတုတပ်ထားရတဲ့သူတွေ၊ လေးဖက်နာရောဂါရှိသူတွေ လျှာကိုမတိုက်သင့်ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ လျှာကိုတိုက်တာကနေ ပိုးမွှားတွေက သွေးကြောလေးထဲတွေကိုဝင်သွားပြီး နှလုံးအထိသွားပြီး ပင်ကိုယ်က ရောဂါဖြစ်နေတဲ့နေရာတွေမှာ သွားပွားများကြလို့ လူအသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီလိုရောဂါရှိတဲ့သူတွေဟာ သွားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကုသမှုတစ်ခုခုလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ကို ကြိုပြီးပြောပြထားရပါတယ်။ ဒါမှ ပိုးတွေ သွေးကြောထဲကတဆင့် နှလုံးကိုမသွားနိုင်အောင်၊ ပိုးသတ်ဆေးဝါး ကြိုတိုက်ထားနိုင်မှာပါ။ ခွဲစိတ်ကုသမှုမဟုတ်ပါဘူး၊ သွားကျောက်ခြစ်တာ၊ သွားဖာသွားစိုက်တာစတဲ့ ကုသမှုတွေ လုပ်တဲ့အချိန်မှာလည်း သွားဖုံးသားကိုမဖြစ်မနေထိရ၊ သွေးထွက်ရတာမို့ ဒီရောဂါရှိတဲ့သူတွေဟာ ပေါ့ပေါ့မတွေးဘဲ ဆရာဝန်ကိုပြောပြရမှာပါ။ သွားနဲ့ခံတွင်းကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ထပ်ရေးပါဦးမယ်။

■

အလှအပရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်များ

(မျက်နှာအလှ)

အလှအပဆိုတာကို လူတွေရဲ့စိတ်ကို ဒါမှမဟုတ်အာရုံခံစားမှုကို အမြင့်ဆုံး နှစ်မြို့ကျေနပ်မှုပေးနိုင်တဲ့အရာလို့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားပါတယ် (Webstere ၁၉၈၈)။ ကမ္ဘာဦးခေတ်ကတည်းက လူတွေဟာ မျက်နှာနဲ့ ကိုယ်တွေပေါ်မှာ မြေကြီးတွေ လိမ်းကျံအလှဆင်ခဲ့ကြတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ လူမျိုးအမျိုးမျိုး ယဉ်ကျေးမှုအဖုံဖုံရှိကြလို့၊ အလှအပကို ခြယ်မှုန်းတာချင်းမတူကြပေမယ့်၊ အလှအပအပေါ် ခံစားတုံ့ပြန်



မှုကတော့ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ အတူတူပါဘဲ။ ဥပမာ - အာဖရိကက တချို့လူမျိုးတွေအတွက် နှုတ်ခမ်းတွေ၊ နားတွေမှာ ရောင်စုံကျောက်တုံးပြားတွေထည့်တာဟာ အလှဆုံးဖြစ်သလို ပဒေါင်လူမျိုးတွေအတွက် လည်ကြင်းတွေဟာ သူတို့ရဲ့အလှအပကို သတ်မှတ်ဖော်ညွှန်းနေကြပါတယ်။

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အလှအပရဲ့အရေးပါပုံကို သုတေသနတွေလုပ်ထားတာတွေအရ၊ မွေးစကလေးငယ်လေးတွေဟာ ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ ချောမောလှပတဲ့သူကို ပိုပြီး၊ ခင်မင်တုံ့ပြန်တတ်ကြပြီး၊ မျက်နှာဝိုင်းတဲ့သူကို လေးထောင့်ကျတဲ့မျက်နှာရှိသူတွေထက် ပိုပြီးကပ်လေ့ရှိပါတယ်တဲ့ (Langlois et al ၁၉၈၇)။ ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ မျက်နှာပိုင်ရှင်တွေဟာ လခပိုကောင်း၊ အဆင့်ပိုမြင့်တဲ့အလုပ်တွေ ရလေ့ရှိတယ်လို့လည်း သုတေသနတစ်ခုကဆိုပါတယ်။ Criminologists တွေရဲ့လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ ရုပ်ရည်ပြေပြစ်မှုရှိတဲ့ ရာဇဝတ်သားတွေဟာ တရားသူကြီးတွေရဲ့ ပိုပြီးပျော့ပျောင်းပျောင်း ဆက်ဆံတာခံရပြီး၊ ရုပ်ဆိုးတဲ့သူနဲ့စာရင် ပိုပြီးလျော့ပေါ့တဲ့ အပြစ်ဒဏ်ပဲ ရတတ်ပါတယ်တဲ့။ ကျောင်းတွေမှာလည်း ရုပ်ရည်ပြေပြစ်တဲ့ ကျောင်းသားကျောင်းသူတွေက ပိုပြီး အောင်မြင်တတ်၊ ဆရာတွေရဲ့အလိုလိုက်တာခံရလေ့ရှိပါတယ်တဲ့။ ဒီဥပမာတွေ ကြည့်ရင်၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အလှအပကို သိစိတ်မသိစိတ်က ဦးစားပေးတတ်ကြပြီး၊ လူတွေကလည်းမလှလှအောင်၊ ကြည့်ကောင်းအောင် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ပြုပြင်နေကြရပါတယ်တဲ့ (Goldsteinc ၁၉၉၃)။

သွားပုံသဏ္ဌာန်၊ အရောင်၊ အနေအထားတွေပြောင်းသွားတာနဲ့ မျက်နှာအလှအပ ပြောင်းသွားတဲ့အထိ၊ သွားနဲ့မျက်နှာအလှအပဟာ ဆက်စပ်နေတာမို့ ကျွန်တော်တို့သွားဆရာဝန်တွေဟာ အလှအပအကြောင်း မဖြစ်မနေသိထားရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မျက်နှာအလှအပအကြောင်း ဗဟုသုတလေးတွေ ဝေမျှချင်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့အလှအပမှာ အဝတ်အစား၊ မိတ်ကပ်အပြင်အဆင်၊ လည်ဆွဲရတနာစတဲ့ အသုံးအဆောင်ဆင်မြန်းတာနဲ့ မျက်နှာအမူအယာစတာတွေက လွှမ်းမိုးမှုအများကြီးရှိပေမယ့် ပင်ကိုယ်မျက်နှာအလှအပအတွက် အဓိကအကျဆုံးက မျက်နှာအချိုးအစားကျနမှုဖြစ်ပါတယ်။ Cunningham (၁၉၈၆)က မျက်နှာအလှအပကို သချိုင်္ကန်းတွေနဲ့ ဖော်ပြတွက်ချက်လို့ရအောင်၊ ကမ္ဘာ့အလှမယ်ရွေးပွဲတွေက စံကာတင် ၂၅ဦးအပါအဝင်၊ အမျိုးသမီး ၅၀ ဦးရဲ့ မျက်နှာတွေကို လေ့လာမှုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့တွေ့ရှိချက်အရ ပြည့်စုံလှပတဲ့မျက်နှာအလှပိုင်ရှင်ဖြစ်ဖို့ အောက်ပါအချက်တွေနဲ့ ကိုက်ညီရပါမယ်။

၁။ မျက်လုံးရဲ့အလျား (AB)ဟာ မျက်လုံးနေရာနဲ့တစ်တန်းတည်းက မျက်နှာဖျက်အကျယ် (CD)ရဲ့ ၁၀ပုံ၃ပုံ ရှိရပါမယ်။

၂။ မေးရဲ့အရှည်(AB)ဟာ မျက်နှာအရှည် (CD) ရဲ့ ၅ပုံ၁ပုံ ရှိရပါမယ်။

၃။ မျက်လုံးအလယ်ဗဟိုကနေ မျက်ခုံးမွေးအောက်စပ်အထိအကွာအဝေး

(AB)ဟာ မျက်နှာအရှည် (CD)ရဲ့ ၁၀ ပုံ ၁ ပုံ ရှိရပါမယ်။

၄။ မျက်ဆံရဲ့မြင်နေရတဲ့အပိုင်းရဲ့အရှည် (EF)ဟာ မျက်နှာအရှည်(CD)ရဲ့ ၁၄ ပုံ ၁ ပုံ ရှိရပါမယ်။

၅။ နှာခေါင်းရဲ့ စုစုပေါင်းဧရိယာဟာ မျက်နှာတစ်ခုလုံးဧရိယာရဲ့ ၅

ရာခိုင်နှုန်းအောက်ပဲရှိရပါမယ်။

၆။ ပါးစပ်ရဲ့အကျယ် (AB)ဟာ ပါးစပ်နဲ့တစ်တန်းတည်းရှိတဲ့ မျက်နှာ ဗျက်အကျယ် (CD) ရဲ့ ၅၀%ရှိရပါမယ်။

ဒီသချုံးကိန်းနဲ့ တွက်ချက်ဖွဲ့ဆိုချက်တွေနဲ့ ပြည့်စုံရင်၊ အချိုးကျဟန်ချက်ညီတဲ့

ပုံမှန်မျက်နှာလို့ သတ်မှတ်လို့ရပြီး၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့မျက်နှာအဖြစ် မြင်ကြပါတယ်တဲ့။ သူ့ရဲ့ဖွင့်ဆိုချက်အရ လှပတဲ့အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့မျက်နှာမှာ၊ မျက်လုံးခပ်ကြီးကြီး နှာခေါင်းနဲ့ မေးစေ့ခပ်သေးသေး၊ ပါးရိုးမြင့်မြင့်နဲ့၊ အချိုးကျကျယ်ပြန့်ကြီးမားတဲ့

အပြုံးတို့နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ချောမောတဲ့အမျိုးသားဆိုရင်တော့ မျက်ခုံးမွေးထူထူ၊ ပေါ်လွင်တဲ့မေးရိုးနဲ့ အထက်ကအချက်တွေ ပါဝင်ရမယ်လို့ဆိုပါတယ်။

Ref: Anatomy of 'A Beautiful Face & Smile' by Patnaik in J Anat. Soc.

■

အလှအပရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်များ

(လှပတဲ့အပြုံး)

မျက်နှာလေးဘယ်လောက်လှလှ အပြုံးမလှရင်မပြည့်စုံသေးပါဘူး။ လှပတဲ့အပြုံးကို ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်တာက သွားလေးတွေပါ။ သွားနဲ့မျက်နှာအလှအပ ဆက်စပ်နေတာကို အရပ်ပြောနဲ့တောင်သိနိုင်ပါတယ်။ သွားကျိုးရင် ပါးကျိုးတယ်တဲ့။ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့သွားကို ပြန်အစားမထိုးရင်၊ အစာဝါးတာ၊ စကားပြောပီသတာမှာ ထိခိုက်တာတင်မကဘဲ ပါးတွေနှုတ်ခမ်းတွေ ချိုင့်သွားတာကို ဆိုလိုချင်ကြတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်ရှေ့သွားတွေပုံမကျရင်၊ ကျိုးနေရင်ပိုပြီးသိသာပါတယ်။ ပြုံးအလှဆိုတာရဲ့ စံတွေကို ဗဟုသုတဝေမျှလိုက်ပါတယ်။

ရှေ့မျက်နှာစာရွေးထောင့်

၁။ မျက်ဆံနှစ်လုံးကိုဆက်တဲ့လိုင်း (AB) ဟာ၊ သွားတွေရဲ့ကိုက်ဝါးတဲ့ မျက်နှာပြင်တွေကို ဆက်ဆွဲထားတဲ့လိုင်း(CD) နဲ့ပြိုင်နေရပါမယ်။

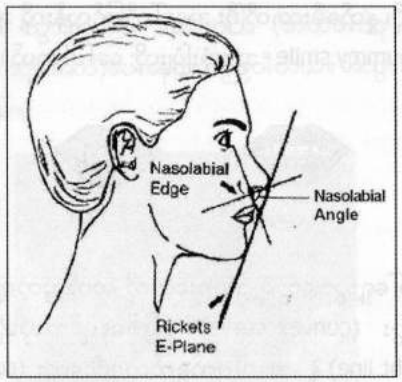
အာရုံအလင်းစာပေ

၂။ ရှေ့အလယ်သွားနှစ်ချောင်းဟာ မျက်နှာရဲ့ ကန့်လန့်ဖြတ်အလယ်မျဉ်း တဖက်တချက်မှာ ညီညီညာညာရှိနေရပါမယ်။ ဒါကို symmetry - အချိုးညီခြင်း လို့ခေါ်ပါတယ်။ နှာခေါင်းနဲ့အပေါ်နှုတ်ခမ်းကြားက ဒေါင်လိုက်မြောင်း (philtrum) ဟာလည်း ဒီအလယ်မျဉ်းပေါ်မှာ ဘယ်ညာမစောင်းဘဲရှိနေရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အပေါ် အောက်နှုတ်ခမ်းနှစ်ခုဟာလည်း ဘယ်ညာအပိုအလိုမရှိ အချိုးညီရှိနေတာဟာ စံဖြစ်ပါတယ်။

ဟားတိုက်ရှုထောင့်

၁။ နှာခေါင်းအောက်ခြေနဲ့အပေါ်နှုတ်ခမ်းတို့ဆုံတဲ့ထောင့် -Nasolabial angle ဟာ ထောင့်မှန်ကျနေရပါမယ်။

အပေါ်ရှေ့သွား သို့မဟုတ် သွားဖုံးရိုးခေါတဲ့သူတွေမှာ ဒီထောင့်ဟာ ၉၀ ဒီဂရီထက် ကျဉ်းနေပါတယ်။ conver profile လို့ခေါ်ပါတယ်။ မျက်နှာခုံးပေါ်လေ။ ၉၀ ဒီဂရီထက်များနေရင်တော့၊ အပေါ်သွား၊ သွားဖုံးရိုးက အတွင်းကိုရောက်နေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ concave profile မျက်နှာခွက်လို့ခေါ်ပါတယ်။ ရှေ့သွားတွေနှုတ်ထားရတဲ့ သူတွေမှာ၊ ကြာရင်သွားဖုံးရိုးပါအတွင်းကို နိမ့်ဝင်သွားလို့ concave profile ဖြစ်သွားပါတယ်။ သွားတုပြန်ထည့်တဲ့အခါ၊ နိမ့်ကျသွားတဲ့ သွားဖုံးရိုးအတွက်ပါ အစားထိုးပေးရပါတယ်။ မဟုတ်ရင် အပေါ်နှုတ်ခမ်းကိုပင့် ထောက်မထားနိုင်လို့ သဘာဝ မျက်နှာအလှ ပြန်မရနိုင်ပါဘူး။



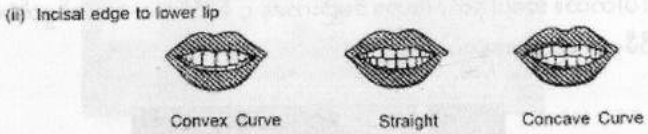
၂။ နှာခေါင်းထိပ်နဲ့ မေးဖျားထိပ်ကို ဆက်ဆွဲတဲ့မျဉ်းကို Rickets E-Plane လို့ခေါ်ပါတယ်။ အပေါ်နှုတ်ခမ်းဟာ ဒီမျဉ်းကနေ ၄ မီလီမီတာ၊ အောက်နှုတ်ခမ်းဟာ ၂ မီလီမီတာ ကွာဝေးနေရပါတယ်။

နှုတ်ခမ်းနဲ့သွားများ

၁။ ပြုံးရယ်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ အပေါ်နှုတ်ခမ်းဟာ၊ အပေါ်ရှေ့သွားတွေရဲ့ ၄ ပုံ ၁ ပုံ သာသာလောက်ကိုပဲ ဖုံးထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ နှုတ်ခမ်းရှည်တဲ့သူတွေမှာ သွားရဲ့တစ်ဝက် ထက်ပိုပြီးဖုံးထားရင် သွားအလှမပေါ်နိုင်လို့ စံနှုန်းပြည့်လှပတဲ့

အပြုံးမဖြစ်နိုင်သလို၊ နှုတ်ခမ်းက တိုပြီး အပေါ်ကိုမြင့်လွန်းလို့ သွားအရင်းသွားဖုံးထိ ပေါ်နေ ရင်တော့ gummy smile - သွားဖုံးပြုံးလို့ ခေါ်ပါတယ်။

၂။ အပေါ်ရှေ့သွားတွေရဲ့ အဖျားတွေကို ဆက်ဆွဲတဲ့မျဉ်းဟာ အောက်ဖက်ကို ခုံးတဲ့မျဉ်းကွေး (convex curve) ပုံဖြစ်နေရင်အလှဆုံးပါဘဲ။ မျဉ်းတစ်တန်းတည်း(straight line) နဲ့ အပေါ်ဖက်ခွက်တဲ့မျဉ်းကွေး (concave curve) တို့လည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

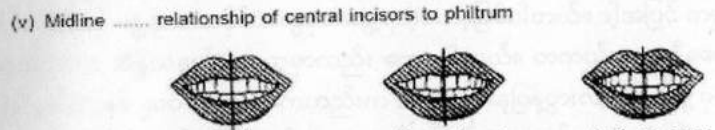


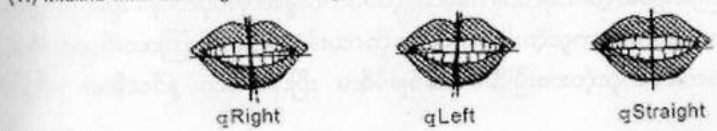
၃။ ပြုံးလိုက်တဲ့အခါမှာ အပေါ်ရှေ့သွားအဖျားတွေဟာ အောက်နှုတ်ခမ်းနဲ့ နည်းနည်းလေးကွာနေ၊ ဒါမှမဟုတ် ထိရုံလေး ထိနေရပါတယ်။

၄။ အပြည့်ပြုံးရယ်လိုက်ရင် ပေါ်တဲ့သွားအချောင်းရေ - ၆ချောင်း (ဘယ်ဖက်စွယ်သွားမှ ညာဖက်စွယ်သွားအထိ)၊ ၈ချောင်း (ဘယ်ဖက်ပ-အံ့ကလေးသွားမှ

ညာဖက်ပ-အံ့ကလေး သွားအထိ)၊ ၁၀ချောင်း (ဘယ်ဖက်ဒု-အံ့ကလေးသွားမှ ညာဖက်ဒု-အံ့ကလေး သွားအထိ)ပေါ်နေတတ်ကြပါတယ်။ အံ့သွားတွေအထိ ပေါ်တဲ့ သူတွေလည်းရှိပါတယ်။

၅။ Philtrum နဲ့ အပေါ်အောက်ရှေ့အလယ်သွားနှစ်ချောင်းတို့ဟာ၊ မျက်နှာအလယ်ခေါင် ဒေါင်လိုက်မျဉ်းနဲ့ အပြိုင်ရှိနေရပါတယ်။ အပေါ်အောက်အလယ်ရှေ့သွားနှစ်ချောင်း (upper and lower central incisors) ကြားကို ဆက်ဆွဲတဲ့မျဉ်းဟာ အလယ်မျဉ်းပေါ်မှာ မစောင်းပဲတည့်တည့်ရှိနေရပါမယ်။





၆။ ပြုံးရယ်နေတဲ့အခါ နှုတ်ခမ်းထောင့်စွန်းနဲ့ ဘေးသွားတွေကြားမှာကွက်လပ်သေးသေးလေး လွတ်နေတာ ပုံမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ (bilateral negative spaces)

ကျွန်တော်မာစတာဘွဲ့အတွက် အထူးပြုလေ့လာခဲ့တဲ့ ဘာသာက သွားတုဆေးပညာ - Prosthetic Dentistry ပါ။ မျက်နှာမေးရိုးနဲ့သွား စတာတွေကို ပြန်အစားထိုး ကုသတဲ့ပညာရပ်ပါ။ ဒီလိုကုသရာမှာ ဒီအချက်တွေက အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ လူတစ်ယောက်မှာ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့သွားတွေ၊ မျက်နှာနဲ့မေးရိုးတွေ ပြန်အစားထိုးတဲ့အခါ၊ သဘာဝနဲ့တူအောင်၊ ပြုံးအလှပြန်ရအောင်၊ ဒီအချက်တွေကို မြင်အောင်ကြည့်ပြီး ကုသမှုပေးရပါတယ်။ သွားညှိကုပညာ - Orthodontics မှာလည်း သွားတွေ၊ သွားဖုံးရိုးတွေကိုနေရာမှန်အောင် ဆွဲညှိတဲ့အခါ ဒီစံနှုန်းတွေနဲ့ညှိပြီးလုပ်ရပါတယ်။ နောက်ဆုံးဝန်ခံချင်တာကတော့ မျက်နှာ၊ သွားစတဲ့ ရုပ်ခန္ဓာတွေကို ကျွန်တော်တို့က လှပအောင်ပြုပြင်ကုသပေးနိုင်ပေမယ့်၊ မလှတဲ့စိတ်ကိုတော့ မပြုပြင်ပေးနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ယုတ် စိတ်ပုတ်၊ စိတ်ဆိုးစိတ်ကောက် စတဲ့ စိတ်မလှတာတွေကိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မြင်အောင်ကြည့်ပြီး ကိုယ်တိုင်ပြင်နိုင်မှ စိတ်အလှတွေရကြမှာဖြစ်ပါကြောင်း ရေးသားလိုက်ရပါတယ်။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာပြုံးအလှပိုင်ရှင်တွေ ဖြစ်ကြပါစေ။

■

စားကြဦးမလား ကွမ်းယာ

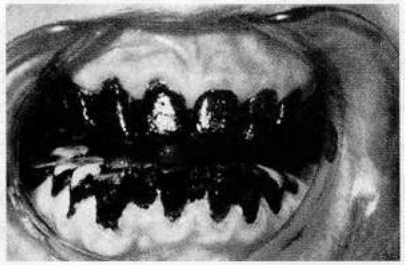
ကွမ်းနဲ့ ကွမ်းယာဝါးတဲ့ဓလေ့ဟာ မြန်မာအပါအဝင် အရှေ့တောင်အာရှနဲ့တောင်ပစိဖိတ် ကျွန်းဒေသနိုင်ငံတွေမှာ တွေ့ရတဲ့ဓလေ့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကမ္ဘာအနှံ့အပြားက အိန္ဒိယနွယ်ဖွားတွေမှာလည်း တွေ့ရပါတယ်။ တကယ်တော့ ဒီဓလေ့ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ် ၂၀၀၀ လောက်ကတည်းက အိန္ဒိယကနေပြန့်ပွားလာခဲ့တာလို့ မှတ်တမ်းတွေကဆိုပါတယ်။ (မြန်မာ့ရိုးရာဓလေ့လို့ ဆိုချင်သူများစဉ်းစားစရာပါ)

ကွမ်းယာမှာ ကွမ်းရွက်၊ ကွမ်းသီး၊ ထုံး၊ ဆေးရွက်ကြီး (ဗမာဆေး) တို့အဓိက ပါဝင်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာအိန္ဒိယကဝင်တဲ့ အာမွေး၊ နိုင်တီနိုင်းစတဲ့ အမွေးအကြိုင်များစုံထည့်သွင်းလာကြပါတယ်။ ကွမ်းယာကို အပျင်းပြေဝါးတဲ့သူကဝါးတယ်။ ဆေးရွက်ကြီး အာနိသင်နဲ့ လန်းဆန်းပြီး မအိပ်ချင်အောင်ဆိုပြီးစားတဲ့သူကစားတယ်။

ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်လို့ဆိုပြီး ကွမ်းယာပြောင်းဝါးတဲ့သူတွေလည်း တွေ့ဖူးပါတယ်။ နယ်မှာတုန်းကဆိုရင် မနက်မိုးလင်းတာနဲ့ ကွမ်းယာနဲ့စလိုက်တာ ညအိပ်ယာဝင်မှ ပါးစပ်ထဲကကွမ်းယာကို ထွေးဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့လူတွေ အများကြီးတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။

လူတွေကြိုက်ပြီးဝါးနေကြတဲ့ကွမ်းယာဟာ၊ သွားနဲ့ခံတွင်းပြဿနာကစလို့ အသက်အန္တရာယ်အထိ ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ၊ ကျွန်တော်တို့တွေ ရောက်လေရာ နေရာတိုင်းမှာ ကျန်းမာရေးပညာပေး ပြောပြလေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ချို့လည်း.. အဖိုးအဖွား တွေလက်ထက်ကတည်းက ဝါးလာတာ ဘာမှမဖြစ်ဘူး...ဆိုပြီး ဆက်ဝါးကြတာပါဘဲ။ အပျင်းပေဆိုပြီး စဝါးမိတဲ့သူတွေလည်း အလွယ်တကူမဖြတ်နိုင်ကြတော့ပါဘူး။ ကွမ်းယာရဲ့ အပေါ့ဆုံးဆိုးကျိုးတွေက၊ သွားတွေအရောင်ညစ်တာ၊ ကြွေလွှာပြုန်းတီးတာ၊ မေးရိုးအဆစ်ရောဂါရတာ၊ သွားကျောက်တွေတည်ပြီး သွားဖုံးရောဂါတွေရတာပါ။ အသက်အန္တရာယ်ရှိတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကတော့၊ ခံတွင်းကင်ဆာ၊ အစာမျိုလမ်းကြောင်းကင်ဆာနဲ့ အသည်းကင်ဆာရောဂါတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကွမ်းရွက်ဟာဆေးဖက်ဝင်အရွက်ထဲမှာပါပေမယ့် ကွမ်းသီး၊ ဆေးရွက်ကြီးနဲ့ အမွေးအကြိုင်တွေမှာ နိုင်ထရိုစမင်း၊ အလ်ကာလွိုက်နဲ့ ပိုလီဖီနောဓာတ်တွေအပါအဝင် ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ ဒြပ်ပေါင်းအမျိုး ၃၀ လောက်ပါဝင်ပါတယ်။ ထုံးကခံတွင်းသားတွေကို လောင်စေပြီး၊ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ဓာတ်တွေအထဲ စိမ့်ဝင်အောင် အားပေးပါတယ်။ ကင်ဆာမဖြစ်ခင်အဆင့်မှာ၊ submucous fibrosis ဆိုတဲ့ ခံတွင်းသားလွှာလေးတွေ အဖြူရောင်ပြောင်းပြီး မာကျောလာတဲ့အခြေအနေကို တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ တစ်ချို့ဆို ပါးစပ်ဟလို့မရတော့အောင် ဆိုးလာပါတယ်။ leukoplakia, orallichen planus လို့ခေါ်တဲ့ အဖြူရောင်အကွက်တွေ ပါးစောင်သားနဲ့လျှာတွေမှာ ဖြစ်တာလည်းရှိပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးတွေကို ကင်ဆာအကြိုနာ (poe-cancerous



lesions) လို့ ခေါ်ပါတယ်။အဲဒီကနေတစ်စတစ်စနဲ့ ကင်ဆာဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ နယ်ဆေးရုံမှာတာဝန်ကျတုန်းက ဒီလိုကေ့စ်တွေအများကြီး တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ အားလုံးကွမ်းစားတဲ့သူတွေပါ။ ကွမ်းကို ပါးစောင်မှာ မြဲထားတတ်တဲ့သူတွေမှာ ပိုဆိုးပါတယ်။

ခံတွင်းကင်ဆာနဲ့အစာမျိုလမ်းကြောင်းကင်ဆာတွေဖြစ်ရင် နောက် ၅ နှစ် အသက်ဆက်ရှင်ဖို့အခွင့်အရေးဟာ ၆၀%ထက် မပိုတော့ပါဘူး။ မသေခင်မှာလည်း၊ ဓာတ်ကင်ရတာကစလို့ မေးရိုးတခုလုံးလှီးထုတ်ပစ်လိုက်ရတာ၊ လျှာဖြတ်ပစ်လိုက်ရတာစတဲ့ ကုသမှုကြီးတွေနဲ့ကြုံရပြီး၊ အစားမစားနိုင် စကားမပြောနိုင်၊တပိန်ပိန်တလှီလှီနဲ့ နာကျင်တဲ့ ဝေဒနာကို မသေမချင်းခံစားကြရရှာပါတယ်။

ကွမ်းယာဝါးတာနဲ့အတူ၊ ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ အရက်သောက်တာတွေကလည်း ခံတွင်းနဲ့အစာမျိုလမ်းကြောင်းကင်ဆာတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ သုတေသနတွေအရ ကွမ်းလည်းဝါး ဆေးလိပ်လည်းသောက်ရင် ကွမ်းပဲစားတဲ့လူနဲ့စာရင် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ချေ ၆ ဆလောက်မြင့်ပြီး၊ ကွမ်းစား-ဆေးလိပ်သောက်-အရက်သောက် ၃ မျိုးလုံးလုပ်ရင်တော့ ၁၂၃ ဆ မြင့်သွားပါတယ်။

ကဲ ဝါးကြဦးမလား ကွမ်းယာ။

■

သတိ သတိ

တစ်နေကုန်ဆေးရုံမှာ အလုပ်လုပ်၊ ညနေပိုင်းဆေးခန်းမှာ အလုပ်လုပ်နဲ့ မောမောနဲ့ ကျွန်တော်အိပ်ပျော်သွားပါတယ်။ အိပ်ကောင်းနေတုန်းမှာပဲ 'ဆရာရေ ဆရာထပါအုံး၊ အရေးကြီးလို့ပါ' ဆိုတဲ့နှိုးသံကြောင့် အိပ်မက်က လန့်နိုးသွားရပြီး တံခါးဖွင့်ကြည့်လိုက်တော့ ဆရာရေ 'သမီးလေး ရေချိုးခန်းထဲမှာ သွားတိုက်ရင်း ချော်လဲလို့၊ ပါးစပ်ထဲမှာသွေးတွေ မြင်မကောင်းအောင်ထွက်နေလို့ပါ' တဲ့။ ကြားလိုက်တာနဲ့ ရင်ထဲအောင့်သွားအောင် အသဲယား နာကျင်သွားမိပါတယ်။ သွားတိုက်ရင်း ချော်လဲတော့ သွားတိုက်တံဖျားတုံးတုံးကြီးက ခံတွင်းအောက်ခြေ အသားပျော့ပျော့ကို ထိုးဖောက်ပြီးသွေးကြောတွေ စုတ်ကုန်ရောပေါ့လို့ ချက်ချင်းသိလိုက်ပါတယ်။ လူနာကြည့်လိုက်တော့ ၁၆-၁၇ နှစ်အရွယ်ကလေးမလေး၊ လက်ကိုင်ပဝါကို ခံတွင်းမှာ ဆို့လို့ သွေးတွေတအားထွက်ထားတော့ ရှော့ခ်ရချင်နေပြီလေ။ လက်ကိုင်ပဝါထုတ်လိုက်တာနဲ့ သွေးတွေပန်းထွက်လာတာ မြင်မကောင်းဘူး။ မျက်နှာတွေပျက် တုန်ရင်နေကြတဲ့မိဘတွေနဲ့ ဖြူဖျော့နေတဲ့ကလေးမလေးကို မစိုးရိမ်ဖို့ အားပေးစကားပြောရင်း၊ ချက်ချင်းသွေးကြောတွေကိုကျုံ့စေနိုင်တဲ့ အဒရီနယ်လင်ဓာတ်ပါတဲ့ ထုံဆေးကိုလျှာအောက်သားထဲနဲ့သွေးကြောနဲ့နီးရာတွေမှာ နည်းနည်းစီထိုးပေးပြီး၊ သွေးအထွက်နည်းနည်းတန့်သွားတဲ့ အချိန်လေးမှာ၊ ပေါက်သွားတဲ့သွေးကြောကိုရှာ၊ ချုပ်၊ ကွဲသွားတဲ့လျှာအောက်ခံတွင်းသား ကိုချုပ်နဲ့ သွေးကို ချက်ချင်းထိန်းလိုက်နိုင်ပါတယ်။ အရေးကြီးတဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်းနဲ့ သွေးပေါင်ချိန်တွေတိုင်း သွေးသွင်းစရာမလိုခဲ့ပေမယ့် စိတ်ချရအောင်ဆေးရုံတက်ခိုင်းပြီး တပတ်လောက်ပိုးမဝင်အောင်၊ လျှာအောက်မှာ

သွေးခဲမဖြစ်အောင် (သွေးခဲက လျှာကိုအပေါ် ဖက်ကိုတွန်းပြီး အသက်ရှူပိတ်ပြီးအသက်အန္တရာယ်ရှိတတ်လို့) စောင့်ကြည့်ခဲ့ရပါတယ်။ ကံကောင်းလို့ အသက်မထိခိုက်ဘဲ ကုသနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအဖြစ်အပျက်ကလေးက လွန်ခဲ့တဲ့၁၀နှစ်က ကျွန်တော်နယ်ဆေးရုံမှာ တာဝန်ကျခဲ့စဉ်က အဖြစ်အပျက်လေးပါ။ ဒီနေရာမှာ သင်ခန်းစာက ဘာလဲဆိုတော့ တနေရာနဲ့ တနေရာသွားနေရင်း သွားမတိုက်ဖို့၊ အထူးသဖြင့် ကြွေပြားခင်းထားတဲ့ မီးဖိုတို့ ရေချိုးခန်းတို့မှာ သွားတိုက်ရင် တစ်နေရာထဲမှာ မြဲမြဲမြံမြံ မချော်အောင်သတိထားရပ်ပြီး သတိနဲ့သွားတိုက်ဖို့ပါဘဲ။ အထူးသဖြင့် ကလေးတွေကို သတိပေးကြဖို့ပါ။

စကားမစပ် သွားတိုက်ရင်း တရားမှတ်ဖူးကြပါသလား....။

သွားတိုက်တဲ့အချိန်တိုင်း အမှတ်သတိနဲ့ တိုက်မိကြပါသလား..။ တစ်ခုခုကိုစဉ်းစားရင်း သတိလက်လွတ်သွားတိုက်တယ်ဆိုတဲ့ အမှုကိစ္စကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှလုပ်မိနေလား။ ဘယ်သွားတွေထိလို့ ဘယ်သွားတွေမတိုက်မိဘဲ ကျန်ခဲ့သလဲ၊ အတွင်းအပြင် သေချာတိုက်မိရဲ့လားဆိုတာ ဆင်ခြင်ကြည့်စရာကောင်းပါတယ်။

ပထမသွားတိုက်တံရဲ့အမျှင်တွေကို သွားပေါ်မှာ၊ သွားဖုံးနဲ့ ၄၅ ဒီဂရီလောက်စောင်းပြီး၊ သွားဖုံးဖက်ကို အမျှင်အစွန်းတွေထားပြီး နေရာချရပါမယ်။ အပေါ်အံဆုံးသွားကစလို့ တစ်ချောင်းချင်း၊ တစ်နေရာကို (၄-၅) ချက်စီလောက်၊ စက်ဝိုင်းပုံလှုပ်ရှားမှုဖြစ်အောင် တိုက်ပေးရပါမယ်။ သွားပိုးမွှားလွှာက သွားဖုံးအစပ်တွေမှာ အများဆုံးကပ်နေတတ်လို့ အထိရောက်ဆုံးသန့်ရှင်းစေနိုင်တာ ဒီသွားတိုက်နည်းဖြစ်ပါတယ်။ အံဆုံးရဲ့ အပြင်ဘက်မျက်နှာပြင်ကစပြီး တိုက်ပါမယ်။ အံဆုံးပြီးတော့ ဒုတိယအံသွား၊ ပထမအံသွား၊ ဒုတိယအံကလေး၊ ပထမအံကလေး၊ စွယ်သွား၊ ဘေး ရှေ့သွား၊ အလယ်ရှေ့သွား စသည်ဖြင့်တရွေ့ရွေ့ ရွေ့တိုက်သွားရင်း၊ ဘယ်ဘက်အပေါ် အံဆုံးကစလိုက်တာ ညာဘက်အပေါ်အံဆုံးမှာ အပေါ်သွားတခွေလုံး အဆုံးသတ်ပါမယ်။ အပေါ်သွားပြီးတော့ အောက်သွားတွေရဲ့အပြင်ဖက် မျက်နှာပြင်ကို ဒီပုံစံအတိုင်း ဆက်တိုက်ပါမယ်။ ပြီးသွားရင် သွားတွေရဲ့ အတွင်းမျက်နှာပြင်ကို အံဆုံးကစပြီး ပြန်တိုက်ပါမယ်။ အပေါ်အောက်ရှေ့သွားတွေရဲ့ အတွင်းမျက်နှာပြင်ကိုတိုက်တဲ့အခါမှာတော့၊ သွားတိုက်တံရဲ့အဖျားပိုင်းတွေနဲ့တိုက်ရပါမယ်။ ပြီးသွားရင် အံသွားတွေနဲ့ အံကလေးသွားတွေရဲ့ အစာဝါးတဲ့မျက်နှာပြင်တွေကို ပွတ်တိုက်ရပါမယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ လျှာအပေါ်မျက်နှာပြင်ကို တတ်နိုင်သမျှ အတွင်းထဲရောက်

အောင် သွားတိုက်တံကိုနေရာချပြီး လျှာရဲ့အရှေ့ဖက်ကို ပွတ်ဆွဲတိုက်ခြင်းအားဖြင့် အဆုံးသတ်ပါမယ်။ တကယ်တမ်းတိုက်ကြည့်ရင် (၃)မိနစ်လောက်ကြာတာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီ (၃) မိနစ်လောက်အချိန်လေးအတွင်းမှာ သတိထားပြီးတိုက်ခဲ့နိုင်ရင်၊ သွားအားလုံးပေါ်က အညစ်အကြေးနဲ့ ပိုးမွှားလွှာလည်းပြောင်မယ်၊ တရားစခန်းဝင်တဲ့အချိန်တရားမှတ်သလိုပဲ လှုပ်ရှားမှုတွေကို သတိနဲ့စောင့်ကြည့်မိရင်း ကိုယ့်ရဲ့စိတ်က တစ်နေရာတည်းမှာ တည်ငြိမ်နေနိုင်ပါတယ်။ လက်လှုပ်ရှားချင်စိတ်ကြောင့် သွားတိုက်တံကို ကိုင်တဲ့လက်က လှုပ်ရှားရတယ်။ ဧရာဆော်စိတ်ကြောင့်လှုပ်ရှားမှုရပ်ကလှုပ်ရှားတယ်ဆိုတဲ့ သူ-ငါမဟုတ် ရုပ်-နာမ်နှစ်ပါးသာရှိတယ်ဆိုတဲ့ သဘောကို ဆင်ခြင်နိုင်မယ်။

ဝါယော-ရွေ့လျားခြင်းရဲ့သဘောကို ခံစားသိမှတ်နိုင်တယ်။ သွားတိုက်ဆေးရဲ့ ချိုတဲ့အရသာဆိုတဲ့ ရသာရုံ၊ ပူတယ်ဆိုတဲ့ခံစားမှုနဲ့ တေဇောဓာတ်ရဲ့သဘော စတာတွေကို သတိနဲ့ သိမှတ်နိုင်တယ်။ မွေးတဲ့ဂန္ဓာရုံ သွားတိုက်တံနဲ့ သွားနဲ့ ထိတဲ့ထိတွေ့မှုကနေ- ပထဝီဓာတ်ရဲ့သဘော စတာတွေ သတိနဲ့မှတ်နေမယ်ဆိုရင်၊ ဝိပဿနာကုသိုလ်တွေ တနေ့နှစ်ကြိမ်ရနေမှာပါ။

စမ်းကြည့်ကြရအောင်လား။

■

Bruxism

အံကြိတ်ခြင်း

Bruxism လို့ခေါ်တဲ့ အံကြိတ်ခြင်းဟာ လူတော်တော်များများခံစားရလေ့ရှိတဲ့ သွားဘက်ဆိုင်ရာပြဿနာတခုဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်အံကြိတ်မိနေမှန်းမသိတဲ့ သူက ပိုများပါလိမ့်မယ်။ အပေါ်သွားတွေနဲ့ အောက်သွားတွေကို သိလျှက်နဲ့ ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်တိုင်သတိမထားမိဘဲဖြစ်စေ၊ အားနဲ့ကြိတ်နေမိပြီဆိုရင် Bruxism ဖြစ်နေပြီပြောလို့ရပါတယ်။ နေ့ဖက်ရော ညအိပ်ပျော်နေချိန်မှာပါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ညအိပ်မောကျနေချိန်မှာ ပိုကြိတ်လေ့ရှိပါတယ်။ ပိုပြီးတော့လည်းအားနဲ့ကြိတ်တတ်ပါတယ်။ ပုံမှန်အစာဝါးတဲ့အခါ ပေါင် ၅၀ ကနေ ၁၀၀ ကြာလောက်ပဲ အားစိုက်ဝါးလေ့ရှိပေမယ့်၊ မသိစိတ်နဲ့ မေးရိုးကြွက်သားတွေက အားနဲ့ကြိတ်နေတဲ့အချိန်မျိုးမှာ ပေါင် ၃၀၀ ကျော် ထိရှိနေနိုင်ပါတယ်။ သွားချင်းကြိတ်သံ တကွိကွိကြားရပါလိမ့်မယ်။

လက္ခဏာများ

၁- သွားချင်းကြိတ်သံ၊ (ဘေးလူလန့်နိုးပြီး အိပ်မရတဲ့အထိဖြစ်နိုင်)

၂- သွားကြွေလွှာပြုန်းတီးပါးလွှာလာခြင်း၊ အံသွားမျက်နှာပြင်ပြားလာခြင်း၊ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ သွားများတိုလာခြင်း

၃- ကြွေလွှာပြုန်းတီးခြင်းကြောင့် အတွင်းလွှာပေါ်လာပြီး သွားကျင်လာခြင်း

၄- ကြိတ်အားပြင်းထန်လွန်းလျှင် သွားကွဲအက်ခြင်း

၅- သွားဖုံးအစပ်ရှိသွားခြေတွင် V ပုံစံချိုင့်ခွက်ပေါ်လာခြင်း

၆- မေးရိုးကြွက်သားများတင်းပြီးနာကျင်ခြင်း

၇- မျက်နှာနှင့် နားကိုက်ခြင်း၊ ပါးကြောများ၊ နားထင်များကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း (ခေါင်းသားတွေတင်းပြီးကိုက်တဲ့ tension headache လိုကိုက်တတ်ပါတယ်)

၈- ပါးစောင်တွင်းသားတွင်အံသွားကိုက်ရာများပေါ်လာခြင်း၊ (လျှာမှာလည်း ကိုက်မိပြီးသွားရာ တွေပေါ်လာနိုင်ပါတယ်)

၉- နှစ်ကြာလာလျှင် မေးရိုးဆစ်ရောဂါဖြစ်ပြီး မေးရိုးဆစ်ကိုက်ခြင်း၊ ပါးကိုက်ခြင်း၊ ပါးစပ်ကောင်းကောင်းမဟနိုင်ခြင်းစသည့် မေးရိုးဆစ်ရောဂါလက္ခဏာများ ခံစားရခြင်း

၁၀- စိုက်သွားတုများမကြာခဏပွန်း-ပေါက်-ပျက်စီးခြင်း

၁၁- သွားအချင်းချင်းမကြာခဏကြိတ်နေရကာ၊ သွေးသလိုဖြစ်ပြီး သွားစောင်းများချွန်လာပြီး လျှာနှင့်မကြာခဏပွတ်မိသဖြင့် လျှာစောင်းများနာကျင်ခြင်း၊ အနာဖြစ်ခြင်း

၁၂-သွားဖုံးရောင်နဲ့သွားမြစ်ဝန်းရောဂါရှိသူများအံပါကြိတ်တတ်ရင်၊ သွားမြစ် ပတ်အမြွှေးမှာ ဝန်ပိပြီး ရောဂါပိုဆိုးစေပါတယ်။ သွားတွေ အလွယ်တကူ ယိုင်နဲ့ စေပါတယ်။

ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲ

၁-စိတ်တင်းကျပ်ဖိစီးမှု (stress and anxiety)

၂-ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်အလိုမကျခြင်း

၃-ပင်ကိုယ်စိတ် လှုပ်ရှားတက်ကြွလွယ်၊ အပြိုင်အဆိုင်စိတ် ပြင်းထန်သည့်

ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး (personality) ရှိသူ

၄-အပေါ်အောက်သွားများမညီမညာဖြစ်ခြင်း

၅-ပါကင်ဆန်စသည့် အာရုံကြောရောဂါရှိခြင်း

၆-ကလေးများသွားပေါက်ခါစချိန်နှင့် မေးရိုးများဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားနေချိန်များမှာ သွားကြိတ်လေ့ရှိတာ ပုံမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ သွားများစုံလာချိန်မှာအလိုလိုပျောက်သွားပါတယ်။

ကုသမှု

ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းကို တွေ့အောင်ရှာရပါတယ်။ အဲဒီအပေါ်မူတည်ပြီး...

၁- စိတ်ဖိစီးမှုကိုကုသခြင်း: stress releasing threapies -ပေါ့ပါးသည့်အားကစားလုပ်စေခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ စိတ်ငြိမ်ဆေးပေးခြင်း

၂- သွားမညီခြင်းကို သွားညှိကုသခြင်း: (braces or orthodontic treatment)

၃- ညအချိန်သွားချင်းကြိတ်ခြင်းမှသက်သာစေရန် သွားဝါးတဲ့မျက်နှာပြင်တွေကိုအုပ်ပေးတဲ့ mouth guard တပ်ဆင်အိပ်စက်စေခြင်း Mouth guard

၄- မေးရိုးကြွက်သားများဖြေလျော့စေရန်ဆေးပေးခြင်း: (muscle relaxants)၊ မိမိစိတ်ဖြင့် မေးရိုးကြွက်သားများ လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းချုပ်ဖြေလျော့နိုင်လာအောင် ကြွက်သားများ အတင်းအလျော့ကို အာရုံခံနိုင်သည့်စက်သုံးပြီးလေ့ကျင့်ပေးခြင်း: (biofeed back)

နှစ်နဲ့ချီပြီး အံကြိတ်နေရင် မေးရိုးဆစ်ရောဂါ၊ သွားပြုန်းတီးခြင်းနဲ့နောက်ဆက်တွဲဝေဒနာတွေခံစားရပြီး၊ သွားတွေသိပ်တိုလာရင်ကုသရခက်ခဲတာမို့ သိတာနဲ့ ဆရာဝန်ပြဖို့လိုပါတယ်။

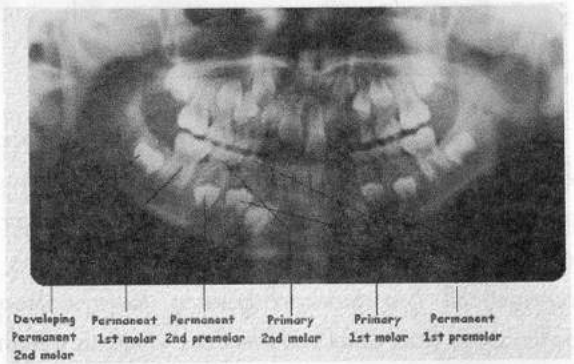
■

ကလေးသွားများအလေးထားစေချင်...

သွားဆရာရေ နှုတ်သာနှုတ်ပေးလိုက်ပါတော့ရှင်။ နာလို့ခဏာခဏာအော်နေရတာ။ ကျွန်မလည်း ခဏာခဏာဆေးခန်းလိုက်မပို့နိုင်ဘူး။ ကြီးသွားပြန်ပေါက်မှာဘဲ မဟုတ်လား။ ကလေးမိခင်တစ်ယောက်ကပြောလိုက်တာပါ။ ကလေးရဲ့ ညာဘက်ငယ်သွားအောက် အံသွားနှစ်ချောင်းစလုံး ပိုးစားနေပြီ။ ဆေးခန်းရောက်တာ နောက်ကျသွားလို့ သွားအူတိုင်ထိ ပိုးစားတာရောက်သွားတော့ အကြောလေးတွေရောင်ပြီး အကြောသတ်ကုသတာ (root canal treatment or endodontic treatment) လုပ်ပေးပြီး၊ ပြန်ဖာလို့ရအောင် ကြိုးစားပေးနေတာပါ။ ငယ်သွားအံသွားတွေက ကလေးအသက် ၂ နှစ်ခွဲကနေ ၃ နှစ်အတွင်း စပေါက်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကလေးကိုသွားတိုက်ပေးတဲ့၊ သွားတိုက်ခိုင်းတဲ့ အလေ့အထ မစွဲမြဲသေးဘူးဆိုရင်၊ အသက် ၅

နှစ် ၆နှစ်လောက်ကစပြီး ဒီအံသွားတွေကို ပိုးစားပါတော့တယ်။ ၄ နှစ်လောက်ကတည်းက ပိုးစားတဲ့ကလေးတွေတောင်တွေ့ဖူးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မောင်နှမတွေက ကံကောင်းခဲ့ပါတယ်။ ဖေဖေက သူကိုယ်တိုင်သွားပိုးစားခံရပြီး သွားတွေနှုတ်ခံရဖူးတော့၊ စာအုပ်တွေကတဆင့် သွားကျန်းမာရေး အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေကို သိလာပြီးလိုက်နာကျင့်သုံးတယ်၊ ကျွန်တော်တို့ မောင်နှမတွေကိုလည်း ညမအိပ်ခင် အမြဲသွားတိုက်ခိုင်းပါတယ်။ ကျွန်တော်က ငယ်ငယ်လေးကတည်းက ၁၀ တန်းအထိ အအိပ်သိပ်မက်တယ်။ ညဆို ၈ နာရီထက်ကျော်ပြီး မနေနိုင်ခဲ့ဘူး။ တအားအိပ်ငိုက်လာပြီး သွားမတိုက်နိုင်တော့ဘဲ အိပ်ပျော်ပျော်သွားလေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲလိုနေ့တွေဆို ဖေဖေက အိပ်ယာထဲကနေပွေ့ခေါ်လာပြီး မရမကသွားတိုက်ခိုင်းပြီးမှ ပြန်အိပ်ခိုင်းလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီကျေးဇူးတွေကြောင့် ကျွန်တော်တို့တွေသွားပိုးမစားခဲ့ကြပါဘူး။

တစ်ချို့မိဘတွေက ကလေးကို အလိုလိုက်လွန်းတယ်။ သနားတယ်။ ပေါ့ဆကြတယ်။ ကဲ အိပ်ပါစေ။ ပိုးစားလည်းနှုတ်လိုက်ပေါ့၊ နောက်ကြီးသွားပြန်ပေါက်မှပဲဆိုပြီး မကြပ်မတ်ကြဘူးလေ။ ခပ်ငယ်ငယ်ကတည်းကပဲ ပိုးစားပြီပေါ့။ ငယ်သွားတွေက ကြီးသွားနဲ့စာရင် အရွယ်လည်းသေး၊ ကြွေလွှာလည်းပါးတယ်။ ပိုးစားပြီဆိုတာနဲ့ မွသွားလို့ခေါ်တဲ့ သွားအတွင်းဆုံးလွှာအူတိုင်အထိ ရောက်ဖို့သိပ်မြန်



ပါတယ်။ ကလေးကသွားနာတယ်ပြောမှ ဆေးခန်းပြမိကြတဲ့အချိန်ကျတော့ ရိုးရိုးတန်းတန်းဖာထေးလို့မရအောင် ပိုးစားတာက သွားအတွင်းသားကို ရောက်နေပြီလေ။ စောစောက ကလေးမိခင်ပြောသလို သွားကို ဆေးမကုဘဲအရွယ်မတိုင်ခင် နှုတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်နိုင်လဲကြည့်ရအောင်။ အောက်ကဓာတ်မှန်ထဲမှာ အသက် ၇ နှစ်အရွယ် ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ခံတွင်းထဲမှာရှိတဲ့ ငယ်သွားနဲ့ ကြီးသွားတွေ၊ ပေါက်ချိန်မတန်သေးလို့ သွားဖုံးရိုးထဲမှာ ဖွဲ့တည်ဆဲဖြစ်တဲ့၊ အမြစ်မစုံသေးတဲ့ ကြီးသွားတွေကိုတွေ့ရပါမယ်။

ငယ်သွားအံသွားလေးကို ဒီအသက်အရွယ်မှာ နှုတ်လိုက်ရတယ်ဆိုရင်၊ ပုံမှာအတိုင်း ကြီးသွားအံသွားကြီးက နှုတ်လိုက်တဲ့သွားနေရာကို ယိုင်ကျလာမယ်။ သူ့အောက်ကထွက်မယ့် ကြီးသွား (ဒုတိယအံသွားလေး) ပေါက်ရမယ့်အရွယ်ရောက်တော့ နေရာမှန်မပေါက်နိုင်တော့ဘဲ၊ လွတ်တဲ့နေရာတွေမှာ ဘေးသွားတွေနဲ့ထပ်ပြီး ပေါက်ရပါတော့တယ်။

သွားတွေထပ်တဲ့အတွက် အစာတွေက သွားထပ်တဲ့ကြားတွေထဲဝင်ပြီး သွားတိုက်လို့လည်း မပြောင်နိုင်တဲ့အတွက်၊ အသက်ငယ်ငယ်မှာဘဲ ကြီးသွားတွေ ပိုးစားရရှာပါတယ်။ ကလေးမိဘတွေသတိပြုစရာပါ။

ကိုယ့်ကလေးရဲ့ အနာဂတ်ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု စတာတွေအားလုံးဟာ၊ မိဘတွေရဲ့ စံနစ်တကျပြုစုစောင့်ရှောက်မှု

ပေါ်မှာ အများကြီးတည်နေတာမို့၊ ကိုယ့်ကလေးကိုချစ်ရင်၊ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်လေးကိုဘဲ ကွက် မကြည့်ဘဲ၊ ကလေးရဲ့အနာဂတ်အထိ မျှော်တွေးစဉ်းစားပြီး၊ ငယ်ကတည်းက ကောင်းတဲ့အမူအကျင့် အတွေးအခေါ်လေးတွေကစပြီး သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးသွားဖို့လိုတယ်ဆိုတာ၊ အကြံပြုလိုက်ရပါတယ်။

■

သွားပိုးစားရောဂါကို ကာကွယ်ပေးတဲ့

Chewing gums

သွားပိုးစားရောဂါကို ကာကွယ်တဲ့နည်းလမ်းတွေထဲမှာ၊ သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ sugarless chewing gums (သကြားဓာတ်မပါတဲ့ဝီကေ) ကို မှန်မှန်ဝါးပေးခြင်းကလည်း ထိရောက်တဲ့နည်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို chewing gumsတွေထဲမှာ xylitol နဲ့ recaldent ကလူသိများလာပါပြီ။ xylitol ဟာ သွားပိုးစားရောဂါဖြစ်စေတဲ့ သကြားဓာတ်မဟုတ်တဲ့အပြင်၊ သွားမျက်နှာပြင်က ပိုးမွှားတွေပွားများတာကို ဟန့်တားပေးနိုင်တဲ့ဓာတ်ဖြစ်တာမို့ သွားပိုးစားရောဂါ ကာကွယ်ပေးနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။

Recaldent ကတော့၊ အက်စစ်ဓာတ်အစားခံရတဲ့ သွားကြွေလွှာကို ပြန်မာကျောစေလို့ (remineralization/recalcification) ဆိုတဲ့ အာနိသင်ကြောင့် Recaldent လို့နာမည်ယူထားပုံရပါတယ်။ CPP-ACP လို့ အတိုကောက်ခေါ်တဲ့ complex of casein phosphopeptides and amorphous calcium phosphate ဓာတ်နဲ့ ဖော်မြူလာ ထုတ်လုပ်ထားတာပါ။ CPP က နို့ထဲမှာပါတဲ့ ဓာတ်တမျိုးဖြစ်ပြီး၊ သွားမျက်နှာပြင်ကြွေလွှာထဲကို ကယ်လစီယမ်-ဖော့စ်ဖိတ်ဓာတ်တွေ စိမ့်ဝင်စေတဲ့ အတွက်၊ ကြွေလွှာပိုမိုမာကျောစေပြီး ပိုးစားဒဏ်ခံနိုင်စေပါတယ်။ နွားနို့သောက်ရင်လည်း အလားတူအာနိသင်ရပါတယ်။

Chewing gumsဝါးခြင်းအားဖြင့်၊ ဖော်စပ်ပါဝင်တဲ့ဓာတ်တွေရဲ့ အာနိသင်အပြင်၊ တံတွေးထွက်စေမှုကိုလှုံ့ဆော်တဲ့အတွက်၊ ခံတွင်းထဲမှာ တံတွေးစီးဆင်းမှုများလာပြီး၊ စားကြွင်းစားကျန်နဲ့ အက်စစ်ဓာတ်တွေကို ထိရောက်စွာ ဖယ်ရှားပေးလို့ အနံ့အသက်ပါပျောက်ပြီး ခံတွင်းရှင်းစေပါတယ်။ ထမင်းစားပြီးချိန် ပီကေဝါးကြည့်ရင်၊ ဒီအာနိသင်ကိုလက်တွေ့ခံစားသိရှိနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အပျင်းပြေဘဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝါးကြမယ်ဆိုရင်တော့ xylitolနဲ့ recaldent ကို ညွှန်းလိုက်ပါတယ်။ Regeneartion (ပြန်လည်တည်ဆောက်ဖွဲ့စည်းခြင်း)

ကို သုတေသနလုပ်နေတဲ့၊ သွားဆရာဝန်တစ်ယောက်အမြင်နဲ့ဆိုရင်တော့ recaldent ကို ပိုကြိုက်ပါတယ်။ သွားပိုးစားကာကွယ်စေနိုင်ဖို့အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ်တော့ ဝါးရပါလိမ့်မယ်။

ကိုးကား-

၁။ Novel Remineralization Technology of Recaldent as a Food For Specified Health Uses: Acid Resistance of Enamel Subsurface Lesions Remineralized by Casein Phosphopeptide-Amorphous Calcium Phosphate (CPP-ACP) Cell (Tokyo)(2005)

၂။ Xylitol Chewing Gums and Caries Rates: A 40-month Cohort Study Journal of Dental Research, Vol. 74, No. 12, 1904-1913 (1995)

Posted by Dr. Nyan at 5:22 PM 4 comments

■

ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တိုးတက်ဖွံ့ ဖြိုးမှုနဲ့ မိဘများရဲ့ကဏ္ဍ

ဥရောပ ခရီးကပြန်ရောက်ပြီး jet-lag ရနေလို့ ဇီးကွက်ဖြစ်ဖြစ်နေပါတယ်။ အိပ်မပျော်တာနဲ့ဘဲ ပို့စ်တွေလည်းဆက်တိုက်လျှောက်ရေးနေမိပါတယ်။ စာဖတ်သူအတွက် ယူစရာသိပ်မကျန်တဲ့ ပို့စ်တွေဘဲများနေလို့ လာဖတ်တဲ့သူတွေကို တောင်းပန်ပါတယ်။ ဒီညတော့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးရဲ့ ကလေးလေးတွေ ဗီဒီယိုကိုကြည့်ပြီး

ကြည်နူးအားကျမိရင်း၊ ကလေးလေးတွေနှစ်ဦးစလုံးဟာ မိဘတွေရဲ့ မေတ္တာအစွမ်းကုန်ရရှိပြီး ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့ ကလေးလေးတွေအဖြစ် ပေါ်လွင်နေတာ တွေ့နေမိရင်း ကလေးသွား ကျန်းမာရေးပညာအကြောင်း ပြန်စဉ်းစားနေမိပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ကျောင်းသားဘဝက ကလေးသွားကျန်းမာရေးပညာမှာ စသင်ရတာက psychological development of children ကလေးတွေရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီအကြောင်းအရာကို အရေးတကြီး သင်ရလဲဆိုတော့၊ ကျွန်တော်တို့ သွားဆေးခန်းကို နေ့စဉ်လာပြလေ့ရှိသူတွေထဲမှာ ကလေးတွေလည်း ပါပါတယ်။ ကလေးတွေရဲ့ဖြတ်သန်းလာရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ မိဘဖြစ်သူရဲ့ပြုစုစောင့်ရှောက်တတ်မှု ရှိမရှိပေါ်မူတည်ပြီး၊ ကလေးတွေလည်း အမျိုးမျိုး အမူအကျင့်ကွဲသွားပါတယ်။ သူတို့ကိုသွားဘက်ဆိုင်ရာကုသမှုတွေမစနိုင်ခင်မှာ ဘယ်လို psychological backgroundနဲ့ အမူအကျင့် behaviour ရှိသလဲ။ ကောင်းတဲ့behaviour ရှိလား၊ အားနည်းချက်ရှိတဲ့ behaviour လား၊ ကောင်းတာကိုဘယ်လိုဆက်အားပေးပြီး မကောင်းတာကို ဘယ်လိုအပြုသဘောဆောင်လာအောင် ပဲ့ကိုင်မလဲဆိုတာတွေ အရင်လုပ်ရပါတယ်။

ကလေးတွေဟာ မွေးခါစကနေတစ်နှစ်သားအရွယ်ကစပြီး ကိုယ်ခန္ဓာဖွံ့ဖြိုးလာတာနဲ့အတူ psychological development လည်းစနေပါပြီ။ အဲလိုအချိန်မှာ ကလေးဟာ ယုယုယယထွေးပွေ့မှုရမယ်၊ ချော့မြဲမှုရမယ်၊ ဆာတိုင်းချိုချိုသောက်ခွင့်ရမယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ လုံခြုံနွေးထွေးမှုနဲ့ ယုံကြည်မှု စပြီး ရရှိသွားပါတယ်။ ဒီအရွယ်မှာ ဒီလိုပြုစုယုယမှုတွေ သေချာမရခဲ့တဲ့ကလေးတွေဟာ ကြီးတဲ့အထိ၊ လောကကြီးနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မယုံကြည်မှု၊ ဘယ်သူက ငါ့ကိုတိုက်ခိုက်မလဲဆိုပြီး သံသယဖြစ်မှုတွေနဲ့ ကြီးပြင်းရပါတော့တယ်။ Erik Erickson ကတော့ ဒီအဆင့်ကို stage of developing trust or mistrust လို့သုံးပါတယ်။

နောက်တစ်ဆင့်ကတော့ ၂ နှစ်က ၃ နှစ်သား ... development of autonomy ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားကိုးစိတ် စတင်ဖြစ်ပေါ်တဲ့အရွယ် ဘာမဆို ကိုယ့်ဟာကိုယ်လုပ်မယ်ဆိုပြီး ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာ လူကြီးက အရာရာဟိုမလုပ်နဲ့ ဒီမလုပ်နဲ့ ချုပ်ချယ်လွန်းရင်၊ စိုးရိမ်လွန် အချစ်လွန်ပြီး ကိုယ်တိုင်ဘာမှပေးမလုပ်ဘဲ မိဘက အရာရာလုပ်ပေးနေရင် ကလေးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်အားကိုးမှု

မရှိတော့ပါဘူး။ အလွန်အကျွံလွှတ်ပေးရင်လည်း စည်းကမ်းမဲ့တဲ့ ကလေးဖြစ်လာတတ်တာမို့ rules ဆိုတဲ့အောင်လေးတွေ စပြီးချပေးရပါတယ်။ ဥပမာ-ထမင်းဝိုင်းမှာ ကိုယ်စားချင်တဲ့ဟင်း ကိုယ်တိုင်ထည့်စား...ဒါပေမဲ့ ကုန်အောင်စားရမယ် စတဲ့ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်တာဝန်ယူတဲ့စိတ် မွေးမြူပေးရပါတယ်။ အလိုလိုက်လွန်ရင် ငါဘာလုပ်လုပ်မှန်တယ်၊ ဘယ်သူမှမဟန့်တားနဲ့ဆိုတဲ့ ငါတကောစိတ်ဓာတ်တွေကြီးတဲ့အထိ ပါသွားပါလိမ့်မယ်။

၄ နှစ်သားအရွယ်ကိုတော့ terrible four လို့ခေါ်ပါတယ်။ autonomy ရချင်တာ သိပ်များလာလို့ ထိန်းရခဲနဲခက်လာပြီး စိတ်မလိုရင် ဒေါသထွက်တာ စတာတွေ ပြတတ်လာပါပြီ။ လူကြီးက သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့နဲ့ မထိန်းကျောင်းရင် ကြီးတဲ့အခါ အလိုမကျ ရန်လိုတဲ့သူတယောက်အဖြစ် လူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အထီးကျန်တတ်ပါတယ်

၅ နှစ်က အပျိုလူပျိုဝင်ချိန်အထိ ဒီအရွယ်ကျတော့ ကျောင်းစနေပြီ။ ပတ်ဝန်းကျင်က ကျယ်ပြန့်ပြီး သင်ယူစရာတွေများလာပြီလေ။ တံငါနားနီး တံငါအကျင့်တွေ ကူးတတ်တဲ့အရွယ်ပါ။ Role model ဆိုတဲ့ ဖန်တီးရှင်တို့၊ မင်းသားမင်းသမီးတို့ စတာတွေအပြင်၊ အပြင်လောကမှာ တွေ့ရတာတွေထဲက ကိုယ်ကြိုက်ရာလိုက်အတုယူချင်စိတ် ပေါက်လာတဲ့အရွယ်ပါ။ ကြီးရင်ဘာလုပ်မယ် စတဲ့ အတွေးလေးတွေ စပေါ်လာပြီး ကောင်းတဲ့ဘက်ကို လူကြီးက ထိန်းညှိပေးရပါတယ်။ ကျောင်းရဲ့ အများစုပေါင်းဆောင်ရွက်မှုတွေ၊ သဘောတူမှုမတူမှု စတဲ့ကွဲပြားမှုရှိတာတွေကို မြင်လာ လက်ခံလာတဲ့အရွယ်ပါ။ ဒီအရွယ်မှာ သူတို့ကျောင်းမှာ ကြုံတွေ့လာတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ မိဘကိုရင်ဖွင့်ချင်ကြတယ်။ မိဘတွေက အလုပ်များလို့ဖြစ်စေ၊ ဂရုမစိုက်တဲ့အခါ ရင်ထဲမှာ ခံစားချက်တွေပြည့်လာပြီး လောကကိုမကျေနပ်စိတ် အဆိုးမြင်စိတ်တွေ ဝင်လာနိုင်ပါတယ်။ ကလေးကိုဒီအရွယ်မှာ ပိုဂရုစိုက်ပြီး မျက်နှာရိပ်မျက်နှာကဲခတ်တတ်ရပါတယ်။ သူ့ရဲ့စွမ်းဆောင်မှု ဥပမာ-အတန်းထဲမှာ အဆင့်ကောင်းတာ စတာကို ချီးမွန်းပေးရပါတယ်။ ကလေးဆိုတာ ချီးကျူးတာကို ဘဲကြိုက်တယ်၊ အပြစ်တင်ခံရတာကိုမလိုလားပါဘူး။ အပြုအမူတစ်ခုအတွက် ချီးကျူးခံရရင် ဆက်ပြီးအဲဒါကို ထိန်းချင်ကြိုးစားချင်လာကြပါတယ်။

ဒီလိုငယ်စဉ်ဘဝအဆင့်ဆင့်မှာ မိဘရဲ့အခန်းကဏ္ဍဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ချစ်တတ်ဖို့လိုပါတယ်။ မချစ်တတ်ရင်နှစ်ရာရောက်မှာပါ။ ရှောင်ရမှာတွေက

(၁) overindulging အလွန်အကျွံ အလိုလိုက်တာ naughty boy

naughty girl တွေဖြစ်လာစေပါတယ်။ အဲလိုကလေးတွေ ဆေးခန်းလာရင် အရမ်းစိတ်ညစ်ရတယ်။ ကလေးရေ ပါးစပ်ကလေးဟနော်ဆိုရင် မဟဘူး။ တချို့ ဆိုးလွန်းတဲ့ကလေးဆို ဆရာဝန်ကိုရန်လုပ်တာ၊ တံတွေးနဲ့ထွေးတာတွေ လုပ်တတ်ပါတယ်။ နယ်မှာတုန်းက သွားနှုတ်ရင် ဓားနဲ့ထိုးမှာနော်ဆိုပြီး ခဲချွန်ဓားလေးဖွက်ကိုင်လာပြီး ခြိမ်းခြောက်တာခံရဖူးပါတယ်။ ၁၁ နှစ်လောက်ရှိတဲ့ ကလေးပါ။ သိပ်ရန်လိုတဲ့ကလေးကို အဲဒီတကြိမ်ပဲကြုံဖူးပါတယ်။ ပါလာတဲ့လူကြီးက 'ဆရာရေ သူနာမှာကြောက်လို့လားမသိဘူး။ ဖြစ်ပါ့မလား' စသည်ဖြင့် ကလေးဘက်က ဝင်ပြောပေးတတ်ကြပါတယ်။ အဲဒါဆိုပိုဆိုးရောပါဘဲ။ ပိုဆိုးလာရင် မိဘကိုကုသခန်းထဲ ပေးမဝင်ဘဲ ခွဲထားရပါတယ်။ Rule တွေပြောပြရပါတယ်။ 'သားဒီဆေးခန်းလာရင် ဒီလိုလုပ်ရမယ်၊ အိမ်မှာလိုမရဘူး။ မပြီးရင်မပြန်ရဘူး' စသည်ဖြင့် ပြောပြရပါတယ်။ ဘေးမှာ ငြိမ်ငြိမ်ဆိမ်ဆိမ်လိမ္မာစွာနဲ့ ကုသခံနေတဲ့ အရွယ်တူကလေးတွေကို role model အဖြစ်ပြပြီးအတုယူစေရပါတယ်။

(၂) overprotection အလွန်အကျွံချုပ်ချယ်တာ...Shy and timid ရှက်တတ်ကြောက်တတ်တဲ့ ကလေးတွေဖြစ်လာစေပြီး လူတောမတိုးပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်ယုံကြည်မှုမရှိဘဲ 'မေမေ ဒီနားလာလက်ကိုင်ထားကြောက်တယ်' စသည် ဖြင့် ဆေးခန်းမှာတွေ့ရပါတယ်။ အဲလိုကလေးမျိုးကျတော့မိဘကို အနားမှာနေစေပြီး၊ သူယုံကြည်မှုရလာအောင်၊ ဆေးခန်းခုံက ခလုတ်လေးတွေနှိပ်ခိုင်း...ရေပန်းလေးတွေပန်းခိုင်း၊ လေလေးမှုတ်ခိုင်း...ကိုယ့်သွားကို မှန်နဲ့ပြန်ကြည့်ခိုင်းတာ စတာတွေနဲ့ ငြင်ငြင်သာသာ စပျိုးရပါတယ်။ တန်းပြီးတော့သွားကို drill နဲ့ သွားပိုးစားတာကုန်အောင်ခြစ်တာ၊ ထုံဆေးထိုးတာစတာတွေလုပ်ရင် ကလေးကြောက်သွားပြီး ဆက်ကုလို့ အောင်မြင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ အတင်းဆက်ကုရင်လည်း ကြီးတဲ့အထိ သွားကုဖို့ဆိုကြောက်သွားတဲ့အထိ စိတ်အနာရတတ်ပါတယ်။

(၃) maternal anxiety အမေဖြစ်သူရဲ့ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲမှု ကလေးမှာလည်းစိုးရိမ်တတ်၊ ကြောက်တတ်တာမျိုး ဖြစ်သွားပါတယ်။ ကြောက်စရာအတွေ့အကြုံတွေ၊ ပျော်စရာမကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ ကလေးရှေ့မှာ မပြောဖို့၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေမပြဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့သွားဆရာဝန်ဆိုတာ သွားတင်မက လူနာရဲ့စိတ်ပိုင်းကိုယ်ပိုင်းအားလုံးကို ဂရုစိုက်ကြည့်ရပါတယ်။ ကလေးဆိုလည်း ကလေးအလျောက်၊

လူကြီးဆိုလည်း psychosocial status အမျိုးမျိုးရှိတတ်တာမို့၊ ဆေးခန်းထဲလာတာနဲ့ အကဲခတ်ခြင်းစရတော့တာပါဘဲ။ လူကြီးဆိုရင် စကားထဲက ဇာတိပြတယ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာဖွဲ့စည်းပုံ အပိန်အဝ အသားအရည်အထူအပါး စတာတွေပေါ်မူတည်ပြီး စိတ်အမူအကျင့်ကိုမှန်းလို့ရတယ်။ မျက်လုံးတွေကိုကြည့်ပြီး အတွင်းစိတ်သဘောကိုလည်း အကဲခတ်တတ်ရတယ်။ တခြားရောဂါရှိမရှိရှာဖွေရပါတယ်။ ကုသမှုအောင်မြင်ဖို့၊ လူနာရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော၊ သွားနဲ့ခံတွင်းပါကောင်းအောင်ကုသပေးရာမှာ ဒါတွေက အများကြီးအသုံးဝင်ပါတယ်။

■

ကလေးသွားကျန်းမာရေး

(အပိုင်း-၁)

ကလေးများရဲ့ သွားနဲ့ခံတွင်းကျန်းမာရေးဟာ အထွေထွေကျန်းမာရေးကို ဂရုပြုစောင့်ရှောက်သလိုဘဲ အချိန်ပေးပြီး ဂရုစိုက်ပေးသင့်တဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကလေးသူငယ်တွေ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်ဆင့်မှာ အစာအာဟာရက အလွန်အရေးကြီးလို့ဖြစ်ပါတယ်။ သွားတွေပိုးစား၊ နာကျဉ်ခံစားနေရတဲ့ကလေးသူငယ်တွေ၊ မဖြစ်မနေ ငယ်သွားအံသွားတွေကို နှုတ်ခံလိုက်ရတဲ့ ကလေးသူငယ်တွေဟာ ပုံမှန်ကလေးတွေလို အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အသားဓာတ်၊ ဗီတာမင်ပြည့်ဝတဲ့ အသီးအရွက်တွေကို မဝါးနိုင်မစားနိုင်ကြရှာပါဘူး။ ဒီကနေ ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးကြီး

ထွားမှုကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုအရေးကြီးတာက သွားပိုးစားရောဂါရပြီး၊ ကုသင့်တဲ့အချိန်မှာ မကုသမိလို့ သွားပိုးစားရောဂါကနေ၊ ခံတွင်းမျက်နှာ ရုတ်တရက် ရောင်ရမ်းပြီး (acute cellulitis)၊ အသက်အန္တရာယ် ထိခိုက်နိုင်တဲ့ ပိုးပြန့်နှံ့တဲ့ အခြေအနေဖြစ်နိုင်တာပါ။ မြန်မာနိုင်ငံ ကျေးလက်ဒေသတွေမှာ အတွေ့များပါတယ်။ နောက်ပြီး ကလေးသွားလေးတွေကို ကုသမှုပေးရတာ မလွယ်ကူပါဘူး။ ငြိမ်ပြီး ပါးစပ် ကောင်းကောင်းဟပေးထားနိုင်တဲ့ ကလေးဆိုတာ တော်တော်ရှားပါတယ်။ ကလေးတိုင်း သွားဆေးခန်းသွားရမှာ ကြောက်ကြပါတယ်။ ရောဂါမဖြစ်ခင် ကာကွယ်တာကအကောင်းဆုံးပါဘဲ။ ဒါကြောင့် ကလေးမွေးခါစအရွယ်ကတည်းက မိဘရင်ခွင်ကလွတ်တဲ့အထိ မိမိကလေးရဲ့သွားခံတွင်း ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ပေးနေသင့်ပါတယ်။

ကလေးသွားနို့ပိုးစားတယ်လို့ အရပ်အခေါ်ခေါ်တဲ့ early childhood caries ရောဂါဟာ ကမ္ဘာနဲ့အဝှမ်း ကလေးငယ်တွေမှာ အဖြစ်များတဲ့ သွားပိုးစားရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

Early Childhood Caries (ECC)

အပေါ်ရှေ့သွားလေးတွေမှာ အဖြစ်များပြီး၊ အထူးသဖြင့် မြန်မာအပါအဝင်ဆင်းရဲပြီး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စနစ်အားနည်းတဲ့တိုင်းပြည်တွေမှာ အတွေ့ရများပါတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်တဲ့ တိုင်းပြည်တွေမှာတော့ ကျန်းမာရေးပေါ်လစီကိုကပုံမှန်အထွေထွေရောဂါနဲ့ သွားရောဂါစစ်ဆေးရေး၊ ကုသပေးရေးကို မူကြိုကျောင်း၊ ကလေးထိန်းကျောင်းတွေကတည်းက မဖြစ်မနေ အထူးအလေးပေးလုပ်ပြီး၊ ရောဂါတွေ့တာနဲ့ ချက်ချင်းကုသပေးတဲ့ ကာကွယ်ရေးနဲ့ အချိန်မီကုသရေးကို ထိထိရောက်

ရောက်လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်လို့ ဒီရောဂါတွေ့ရတာနည်းပါတယ်။

early childhood caries ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းတွေအများကြီးရှိပါတယ်။

- အစားအစာနဲ့အာဟာရ
- ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး
- မိဘအုပ်ထိန်းသူထံမှ ခံတွင်းပိုးမွှားများကူးစက်ခံရမှု (အရင်ပို့စ်မှာ ဖော်ပြပြီးပါတယ်)
- တံတွေးစီးဆင်းမှုနဲ့ တံတွေးတွင်းအက်စစ်ဓာတ်ကို ဓာတ်ပြယ်စေနိုင်တဲ့သတ္တိ (salivary flow rate and buffering capacity) အနည်းအများ
- သွားပိုးစားရောဂါဖြစ်လွယ်မှုဗီဇ
- သောက်သုံးရေတွင်း ဖလိုရိုက်ပါဝင်မှုပမာဏ
- သွားရောဂါကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကျင့်သုံးမှု ရှိမရှိ စတာတွေဖြစ်ပါတယ်။

ဒီပို့စ်မှာတော့ ကလေးတွေရဲ့ ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးနဲ့ ရောဂါကာကွယ်ရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးသင့်တာတွေ ဖော်ပြသွားပါမယ်။

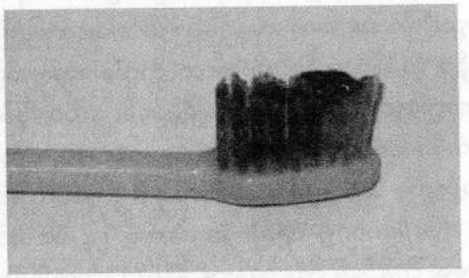
- နို့စို့ကလေးငယ်လေးများရဲ့ ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို မိခင်ကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ရေဆွတ်ထားတဲ့ ဝါဂွမ်း၊ ပျော့ပြောင်းသန့်ရှင်းတဲ့ အဝတ်စ၊ မျက်နှာသုတ်ပဝါငယ် စတာတစ်ခုခုကို မိခင်ရဲ့လက်ညှိုးမှာရစ်ပတ်ပြီး ကလေးရဲ့ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို အနည်းဆုံး တစ်နေ့တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ်ဆောင်ရွက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ငယ်သွားလေးများ စပေါက်လာတဲ့ ၆ လသားအရွယ်ကစပြီး တစ်နှစ်သားလောက်အထိ ငယ်သွားလေးတွေကိုလည်း အလားတူသန့်ရှင်းပေးပါ။ သွားတိုက်တံသုံးပြီး သန့်ရှင်းပေးဖို့မလွယ်ကူနိုင်သေးပါဘူး။

ဒီလိုသွားတိုက်ပစ္စည်းပျော့ပျော့လေးတွေလည်း ရူပါမားကက်တွေမှာ ဝယ်လို့ရပါတယ်။

၁၀ လ၊ တစ်နှစ်သားလောက်ရောက်ချိန်မှာတော့ ကလေးငယ်သုံးသွားတိုက်တံ အငယ်စားလေးတွေနဲ့စပြီး ကလေးသွားလေးတွေကို မိခင်ဖခင်က တိုက်ပေးနိုင်ပါပြီ။ အစပိုင်းမှာတော့ တော်တော်လေးခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။ စစချင်းတော့ ၄၊ ၅၊ ၁၀ စက္ကန့်လောက်ကနေစပြီး၊ တဖြည်းဖြည်းချင်း ကလေးကျင့်သားရသွားအောင်၊ လုပ်ယူရပါလိမ့်မယ်။ ကလေးတွေက ဆော့ကစားရတာ နှစ်သက်တဲ့အတွက်...သွားတိုက်တမ်း

ကစားကြမယ်... စသည်ဖြင့် ရေခွက်လေးနဲ့ သွားတိုက်တံလေးချပေးပြီး၊ လူကြီးကလည်း ကိုယ့်သွားတိုက်တံနဲ့ ကိုယ်တိုက်ပြ ကလေးကိုလည်း အလားတူလုပ်စေရပါတယ်။ သူဆော့လို့ပြီးမှ လူကြီးက တိုက်ပေးတာမျိုးလုပ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ တစ်နှစ်ခွဲလောက် အရွယ်နားလည်တတ်တဲ့ အရွယ်ကစလို့ အသက်သုံးနှစ်အထိ ဖလိုရိုက်ဓာတ်မပါတဲ့ သွားတိုက်ဆေးသုံးပြီး တိုက်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဖလိုရိုက်ဓာတ်က သွားပိုးစားတာ ကာကွယ်ပေမယ့်၊ ဒီအရွယ်တွေမှာ ကလေးတွေက ပလုတ်ကျင်းထွေးတာ မလုပ်တတ်သေးလို့၊ ဖလိုရိုက်ဓာတ်ပါတဲ့ သွားတိုက်ဆေးတွေအများကြီးသုံးမိရင် မျိုချမိပြီး မလိုလားအပ်တဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေရတတ်ပါတယ်။

အသက် ၃ နှစ်ကစပြီး ဖလိုရိုက်ဓာတ်ပါတဲ့ ကလေးသွားတိုက်ဆေးတွေနဲ့ စတိုက်ခိုင်းလို့ရပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ လိုအပ်တဲ့ပမာဏထက်ကျော်ပြီး မထည့်ပေးရပါဘူး။ ကလေးသွားတိုက်ဆေးတွေကို မွေးအောင်ချိုအောင်ဖော်စပ်ထားလို့ ကလေးတွေက သွားတိုက်နေရင်းမျိုချတတ်ပါတယ်။ ဖလိုရိုက်ဓာတ် များများမျိုချမိရင် ကြီးသွားတွေမှာ ဆိုးကျိုးဖြစ်တာအပြင် အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရလောက်တဲ့အထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပဲလုံးသေးသေးပမာဏလောက်ပဲ သွားတိုက်ဆေးထည့်ပေးသင့်ပါတယ်။



-ကလေးကိုကိုယ်တိုင်သွားတိုက်ဆေး အကန့်အသတ်မရှိထည့်စေတာမျိုး မလုပ်မိဖို့ သတိထားသင့်ပါတယ်။

-တစ်နှစ်ကို အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ် သွားဆရာဝန်နဲ့ စစ်ဆေးမှုခံယူသင့်ပါတယ်။

■

ကလေးသွားကျန်းမာရေး

(အပိုင်း-၂)

ကလေးသွားကျန်းမာရေးဟာ အထွေထွေကျန်းမာရေးဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားရေး နဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်ဆိုတာ တင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ ဒီပို့စ်မှာတော့ ကလေးငယ်တွေကို တယ်လိုကျွေးမွေးပြုစုသင့်တယ်ဆိုတာ ဆွေးနွေးသွားပါ့မယ်။

မွေးစမှ ၄ လ သားအထိ...

ဒီအရွယ်မှာ မိခင်နို့တမျိုးထဲကိုတိုက်ကျွေးဖို့ American Academy of Pediatrics ကအကြံပြုထားပါတယ်။ မိခင်နို့မှာ၊ ကလေးငယ်ကြီးထွားဖို့ လိုအပ်တဲ့ အာဟာရတွေအပြင်၊ ရောဂါတွေကို ကာကွယ်တိုက်ထုတ်နိုင်တဲ့ ပဋိပစ္စည်း (anti-body) တွေပါဝင်ပါတယ်။ မိခင်နို့ချိုမတိုက်ကျွေးနိုင်တဲ့သူတွေကတော့ infant formula လို့ခေါ်တဲ့ မွေးစကလေးတွေကိုကျွေးဖို့ သီးသန့်ဖော်စပ်ထားတဲ့ အစာကို ကျွေးလို့ရပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ၆ ကြိမ်ကနေ ၈ ကြိမ်အထိ ကျွေးဖို့လိုအပ်ပြီး တစ်နေ့တာ စုစုပေါင်း ၁၆-၃၂ အောင်စခန့် (၄၅၀-၉၀၀ဂရမ်ခန့်) ကလေးအရွယ် အစားအရကျွေးသင့်ပါတယ်။ (နို့မှုန့်နဲ့ နွားနို့တွေဟာ မိခင်နို့ကို အစားမထိုးနိုင်ဘူး၊ မိခင်နို့ရဲ့ အာဟာရနဲ့ ရောဂါကာကွယ်နိုင်မှု စွမ်းအားတွေကို မယှဉ်နိုင်ဘူးဆိုတာ သတိပြုရပါမယ်)

၄ လ မှ ၆ လ သားအထိ...

ဒီအရွယ်မှာတော့ ကလေးငယ်ဟာ၊ တနေ့တာစုစုပေါင်း ၂၈-၄၅ အောင်စခန့် (၈၀၀-၁၂၀၀ဂရမ်ခန့်) စားနေသင့်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

၆ လ မှ ၈ လ သားအထိ...

ကလေးရဲ့ ရှေ့သွားလေးတွေစပေါက်လာတဲ့ဒီအရွယ်မှာ infant formula ရည်ကျွေးလာတာကနေ၊ အစာပျော့ (solid food)စကျွေးလို့ရပါပြီ။ ဆန်ပြုတ်ကြဲကြဲလိုကနေ စပြီးကျွေးရပါမယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ခပ်ပျစ်ပျစ်၊ ချေထားတဲ့အသီးအနှံစတာတွေ တဖြည်းဖြည်းကျွေးလို့ရပါတယ်။

၈ လ မှ ၁၂ လ အထိ...

သွားလေးတွေ တဖြည်းဖြည်းပေါက်လာတာနဲ့အတူ ကလေးဟာ ပိုပြီးဝါးတတ်လာပါပြီ။ တနှစ်သားအရောက်မှာ နို့ဘူးတိုက်နေကျ ကလေးဟာ နို့ဘူးပြတ်နေသင့်ပါတယ်။ ကလေးကို နို့ဘူးတိုက်ရင်း အိပ်စေတဲ့အကျင့်ဟာ ကလေးသွားတွေပိုးစားစေပြီး၊ ကလေးကို နို့ဘူးစွဲတဲ့အကျင့်ဖြစ်စေလို့ အကျင့်မလုပ်တာကောင်းပါတယ်။

အသက်တနှစ်ပြည့်ပြီးတာနဲ့ ကလေးတွေကို တစ်နေ့ နို့တစ်ခွက်သောက်စေသင့်ပါတယ်။ နို့ထဲက ကယ်လစီယမ်ဓာတ်က ကလေးသွားတွေကို ခိုင်ခန့်မာကျောစေပါတယ်။ သွားအပြင်အရိုးတွေ ကြီးထွားဖို့လည်းအားပေးပါတယ်။

ဒီအသက်အရွယ်မှာ ကလေးဟာ ခံတွင်းထဲမှာ အထိအတွေ့နဲ့ လျှာလှုပ်ရှားမှုအထိန်းအသိမ်းအားနည်းသေးလို့ သေးငယ်ပြီး မတော်တဆ မဝါးမိဘဲ မြိုချမိနိုင်တဲ့အစာတွေကို မချောဘဲ မပေးရပါဘူး။ ဥပမာ...မြေပဲ၊ ပေါက်ပေါက်၊ စပျစ်သီး၊ ဘယ်ရီသီးစတာတွေနဲ့အလားတူစားစရာတွေပါ။

တနှစ်မှနှစ်နှစ်ခွဲအထိ

ဒီအတောအတွင်း ငယ်သွားတွေ တဖြည်းဖြည်းတိုးပေါက်လာနေပါမယ်။ အသက် ၂ နှစ်ခွဲမှာ အံသွားတွေအပါအဝင် ငယ်သွားအရောင်း ၂၀ လုံး စုံအောင်ပေါက်လာပြီမို့၊ အမာတွေဝါးနိုင်နေပါပြီ။ အသားဓာတ်တွေ ပိုပြီးကျွေးရမယ့်အရွယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်ဓာတ်ရအောင်၊ အသီးအရွက်တွေလည်း အကျင့်လုပ်ပြီးကျွေးရပါမယ်။ ကလေးအများစုက ထမင်းပိုင်းက အသီးအရွက်ကိုမကြိုက်တတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ သခွားမွှေးစတာတွေ ဖြည့်စွက်ကျွေးသင့်ပါတယ်။ ဒီအသက်အရွယ်တွေမှာ၊ သွားသန့်ရှင်းရေးကိုလည်း အထူးအလေးပေးရတော့မယ့်

အရွယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီငယ်သွားလေးတွေဟာ ကလေးအသက် ၁၂-၁၃နှစ်လောက်အထိ သုံးရမယ့်သွားတွေဖြစ်ပါတယ်။ ကြီးသွားပြန်ပေါက်မှာဘဲ...အရေးမကြီးဘူး...ဆိုတဲ့ အယူအဆတွေဟာမှားပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ညမအိပ်ခင်သွားတိုက်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို အိမ်သာဝင်ပြီးတိုင်းလက်ဆေးတဲ့အကျင့်လို အမြဲအကျင့်ဖြစ်သွားအောင်ကျင့်ပေးရပါမယ်။

ဘယ်အသက်ကစပြီး သွားဆရာဝန်နဲ့ စပြီးစစ်ဆေးပြသသင့်သလဲ (First dental visit)...

ကလေးအသက် တစ်နှစ်ကစပြီး ဖြစ်နိုင်ရင် သွားဆရာဝန်ဆီ အနည်းဆုံးတစ်နှစ်တစ်ခါ သွားပြီးစစ်ဆေးပြသသင့်ပါတယ်။ ကလေးငယ် သွားစပေါက်တာနဲ့ (၆လကျော်)ကတည်းက ပြသနိုင်ပါတယ်။ ကလေးငယ်သွားတွေဟာ ကြီးသွားလို မဟုတ်ဘဲ ကြွေလွှာပါးပြီး၊ သွားပိုးစားဖြစ်တာနဲ့ သွားအတွင်းအကြော်လွှာကိုရောက်ဖို့အလွန်မြန်ပါတယ်။ ပိုးစားခါစမှာချက်ချင်းတွေ့ပြီး ကုသပေးဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

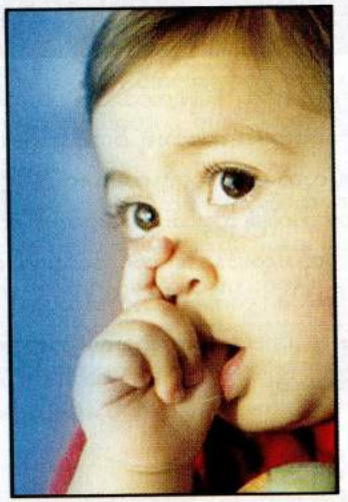
အထူး...

အားဆေး စတဲ့ကလေးဆေးတစ်မျိုးမျိုး သောက်နေရတဲ့ ကလေးတွေကို၊ ဆေးသောက်ပြီးတိုင်း သေချာပလုတ်ကျင်းခိုင်းဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးဆေးတွေရဲ့ ၉၀% ကျော်မှာ ကလေးသောက်ချင်အောင် သကြားဓာတ်တွေထည့်ထားပါတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာတော့ ပုံမှန်ကျန်းမာနေတဲ့ ကလေးကိုအားဆေးသောက်ခိုင်းလေ့မရှိပါဘူး။ မြန်မာပြည်မှာတော့ ကလေးအားဆေးတွေ တော်တော်တွင်ကျယ်တာတွေ့ရပါတယ်။

နောက်တစ်ပိုင်းမှာတော့ ကလေးလက်မစုပ်တဲ့အကျင့်နဲ့ သွားကျန်းမာရေးအကြောင်းဆက်ပါဦးမယ်။

■

ကလေးသွားကျန်းမာရေး
(အပိုင်း-၃)



လက်မ၊ လက်ချောင်း၊ ချိုလိမ်စို့ခြင်းနဲ့ ကလေးသွားကျန်းမာရေးအကြောင်း

ကလေးများဘာကြောင့်...

နို့ချိုစို့တာအပါအဝင်၊ စို့ခြင်း-စုပ်ခြင်း (sucking) ဟာ၊ ကလေးတွေအားလုံး မှာရှိတဲ့ သဘာဝလုပ်ငန်းဆောင်တာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံကြောနဲ့ ကြွက်သား ဆက်စပ်လှုံ့ဆော်တုံ့ပြန်မှု (neuromuscular reflex) တွေထဲက တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်ပါတယ်။ မမွေးခင် အမိဝမ်းထဲမှာကတည်းက သန္ဓေသားလေးတွေဟာစုပ်တာ၊

ဖို့တာလုပ်တတ်နေပါပြီ။

မွေးလာပြီးချိန်မှာတော့ နို့ချိုဖို့တာအပြင်၊ လက်မ-ချိုလိမ်-ဒါမှမဟုတ် တခြားပစ္စည်းတခုခုကိုစုပ်တာဟာ ကလေးရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှုကိုပြတဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်လာပါတယ်။ လက်မစုပ်နေရရင် ကလေးငယ်

ဟာ ကိုယ့်ဘာသာလုံခြုံ သွားသလိုခံစားရတယ်၊ ကျေနပ်မှုကိုခံစားရတယ်၊ စိတ်ဖြေလျော့စေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့်ကလေးငယ်တွေ အဆူခံရလို့ဖြစ်ဖြစ် စိတ်အလိုမကျတဲ့အခါဖြစ်ဖြစ် လက်မစုပ်တတ်ပါတယ်။ စိတ်ကိုဖြေလျော့စေတဲ့ အတွက်၊ ချိုလိမ်ခေါင်း (pacifier) ပေးစုပ်ထားရင် ကလေးငယ်ဟာ အလွယ်တကူ အိပ်ပျော်တာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ကလေးအတွက်ဘယ်လိုပြဿနာတွေ…

လက်မ-ချိုလိမ်စုပ်တဲ့အကျင့်ဟာ စွဲသွားတတ်ပါတယ်။ ငယ်စဉ်မှာလက်မ-ချိုလိမ်စုပ်တာဟာ ကလေးသွားတွေအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပေမယ့်၊ ကြီးသွားတွေစထွက်တဲ့အရွယ်ထိ ဒီအကျင့်ကမပျောက်သေးရင်၊ ကြီးသွားတွေနဲ့ သွားဖုံးရိုး၊ အာခေါင်မိုးကြီးထွားမှုမှာ ဆိုးကျိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ပုံမှာတွေ့ရတဲ့အတိုင်း ကလေးရဲ့လက်မက အပေါ်ရှေ့သွားတွေကိုဆွဲလှန် သလိုဖြစ်စေတဲ့အတွက် ရှေ့သွားတွေနဲ့သွားဖုံးရိုးကိုခေါစေပါတယ်

လက်မက အပေါ်နဲ့အောက်သွားတွေကြားမှာ ခံထားတဲ့အတွက်၊ အပေါ်ရှေ့

သွားတွေနဲ့ အောက်ရှေ့သွားတွေမထိတော့ဘဲ ကွက်လပ်ဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။ လျှာကလက်မခံနေတဲ့အတွက် နောက်ကိုရောက်သွားပြီး လျှာအနေအထားနဲ့ အထိန်းအသိမ်းမှာ ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ စုပ်အားကြောင့် ခံတွင်းထဲမှာဖိအားနည်းပြီး၊ ပါးအပြင်ကဖိအားက ပိုများနေတဲ့အတွက် မေးရိုး-သွားဖုံးရိုးကြီးထွားမှုကို တားဆီးသလိုဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအကျိုးဆက်တွေက တစ်နေ့မှာ ဘယ်လောက်ကြာကြာလက်မစုပ်တယ်။ ဘယ်အရွယ်ထိ လက်မစုပ်တယ်ဆိုတာပေါ်မူတည်ပြီး၊ အနည်းအများ ကွာခြားနိုင်ပါတယ်။ လက်ထည့်ရုံထည့်ထားတတ်တဲ့ ကလေးနဲ့ သိသိသာသာလက်ကိုစုပ်တဲ့ ကလေးယှဉ်ကြည့်ရင် စုပ်တဲ့ကလေးက ပိုပြီးဆိုးကျိုးခံစားရပါမယ်။ လက်မစုပ်တာနဲ့ ချိုလိမ်အကြာကြီးစို့တာ ဆိုးကျိုးဖြစ်ပုံခြင်းအတူတူဖြစ်ပါတယ်။ ချိုလိမ်ကိုဖြတ်ရတာလွယ်ပေမယ့် ကလေးကလက်စုပ်တဲ့အကျင့်ပါသွားရင် ဖြတ်ဖို့ ခက်တတ်ပါတယ်။

ဘယ်အရွယ်မှာလက်မ-ချိုလိမ်စုပ်တာပြတ်နေရမလဲ...

ကလေးအများစုဟာ အသက် ၂ နှစ်ကနေ ၄ နှစ်အတွင်း ဒီအကျင့်ပျောက်သွားပါတယ်။ ပိုစောတဲ့ကလေးတွေလည်းရှိပါတယ်။ Peer pressure လို့ခေါ်တဲ့ အရွယ်တူအုပ်စုတွေနဲ့ ထိတွေ့မှုစောစောရတဲ့ ကလေးတွေမှာလည်း၊ ဒီအကျင့်စောစော ပျောက်တတ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်ရဲ့ရှေ့သွားတွေက အသက် ၆ နှစ်မှာ ကြီးသွားစပေါက်တာမို့ ဒီအသက်မတိုင်မီမှာ အကျင့်လုံးဝပျောက်နေဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

အသက်ငယ်တုန်းမှာလည်း ဒီချိုလိမ်အကျင့်ကြောင့်သွားဖုံးရိုးနဲ့ သွားအနေအထားတွေထိခိုက်စေတာ အောက်မှာပြထားတဲ့ သုတေသနတွေ့ရှိချက်အရ တွေ့ နိုင်ပါတယ်။

- Association between prevalence of posterior crossbite and pacifier use.

Comparison between groups	Posterior Crossbite	
	(χ^2)*	p value
Control versus P1 – Pacifier use persisted until 2 years of age	5.83	0.02
Control versus P2 – Pacifier use was discontinued between 2 and 4 years of age	5.21	0.02
Control versus P3 – Pacifier use was discontinued between 4 and 6 years of age	15.21	0.00
Control versus Pacifier users	10.80	0.00

*(χ^2) indicates chi-square values.

ဘယ်လိုကုသမလဲ...

လက်မစုပ်တဲ့အကျင့်စွဲသွားလို့ ဖြစ်ရတဲ့ခံတွင်းမေးရိုးနဲ့ သွားအနေအထားပြောင်းလဲမှုတွေကို သွားညှိကုအထူးကုဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြသပြီး သွားညှိကိရိယာ (orthodontic appliance)၊ မေးရိုးကြီးထွားမှု ထိန်းကျောင်းကိရိယာ (functional appliance) တွေ တပ်ဆင်ကုသစေရပါတယ်။

လက်မစုပ်တဲ့အကျင့်ပျောက်စေဖို့...

- ကလေးကနားလည်တတ်တဲ့အရွယ်ဆိုရင် လက်မစုပ်လို့ဖြစ်နိုင်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို စိတ်ရှည်လက်ရှည်ရှင်းပြပေးပါ။ ကလေးကိုမဆူရပါဘူး၊ လက်မစုပ်တဲ့အကြိမ် နည်းသွားအောင် အားပေးတာကနေ စရပါမယ်။ လက်မမစုပ်ဘဲ ကြာကြာနေနိုင်တဲ့အခါ ချီးကျူးပေးပါ။ ဆုချပေးပါ။ ဒါဟာကလေးကအမူအကျင့်ပြောင်းလာအောင် တွန်းအားဖြစ်စေပါတယ်။ ဆူပူလိုက်ရင် ကလေးရဲ့ စိတ်မလုံခြုံမှုပိုဆိုးသွားပြီး၊ အကျင့်ပျောက်ဖို့ခဲယဉ်းစေပါတယ်။

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကကြည့်ရင်၊ ကလေးမှာ စိတ်မလုံခြုံမှုတစ်ခုခုခံစားရနေတာ၊ နွေးထွေးချော့မြူမှုလိုအပ်နေတာ၊ ပျင်းနေတာ၊ စိတ်ပူနေတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတစ်ခုခုရှိနေတာမျိုး ရှိနေတဲ့အခါ ဒီလိုဖြစ်တတ်တာမို့ မိဘက အကြောင်းရင်းကိုရှာဖွေဖော်ထုတ်ပေးရပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဂရုစိုက်မှုနည်းတာလား၊ ကျောင်းပတ်ဝန်းကျင်မှာ အဖော်မဲ့တာလား၊ အနိုင်ကျင့်ခံရတာလားစသည်ဖြင့် ဖြစ်နိုင်တဲ့အကြောင်းရင်းတွေ လေ့လာပေးပါ။

- ကလေးဟာ၊ သိစိတ်ကအကျင့်ကိုဖျောက်ချင်နေပေမယ့်၊ မသိစိတ်ကစွဲနေလို့ဖျောက်မရတဲ့ အလိုလိုလက်ကပါးစပ်ထဲရောက်သွားတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီအခါမျိုးမှာတော့ လက်မမှာ၊ တခုခုစွပ်ထားပေးတာ၊ ပတ်ထားပေးတာမျိုး၊ ခါးတဲ့အရသာတမျိုးမျိုး သုတ်လိမ်းထားမျိုးနဲ့ ကလေးသူဘာသာ သတိထားမိအောင်လုပ်ပေးရပါတယ်။

ကလေးများအလေးထားပေးကြပါ။

■

တရုတ်တွင်ထုတ်လုပ်သည်

တရုတ်စက်..တစ်ရုက်စုတ်...ဆိုတာကတော့ တရုတ်ကလာတဲ့ စက်ပစ္စည်းတွေ quality မကောင်းလို့တင်စားပြောလေ့ရှိတဲ့အသုံးအနှုန်းပါ။

မဟုတ်တရုတ်..ဆိုတဲ့အသုံးအနှုန်းကလည်း ရှိပြန်သေး။

ဒီရုက်ပိုင်းတရုတ်ထုတ် အစားအသောက်တွေသတင်း hot ဖြစ်နေတာနဲ့ ဒီပို့စ်ရေးဖြစ်သွားပါတယ်။

အခုလေးတင် ည ၁၁ နာရီ သတင်းထဲမှာ၊ ဂျပန်ကစတိုးတချို့မှာ ရောင်းတဲ့ တရုတ်ကသွင်းတဲ့ ပဲသီးတွေမှာ လူကိုသေစေနိုင်တဲ့အထိ ပမာဏရှိတဲ့ ပိုးသတ်ဆေးပါဝင်နေလို့ စားမိတဲ့လူတချို့ ဆေးရုံရောက်ရတဲ့သတင်း ကြည့်လိုက်ရပါတယ်။ ဒီလောက်များတဲ့ ပမာဏဟာ၊ သီးနှံထုတ်လုပ်တဲ့အဆင့်ကနေ ပါတာမဖြစ်နိုင်ဘဲ

ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ပိုးသတ်ဆေးကို အစာထဲထည့်ထားတာလို့ ဂျပန်ရဲက ခန့်မှန်းပါတယ်။ (သတ်မှတ်ပမာဏရဲ့ ၃၄,၅၀၀ ဆပါဝင်နေပါတယ်) ဖေဖော်ဝါရီလတုန်းကလည်း တရုတ်ကလုပ်တဲ့ ဖက်ထုတ်တွေမှာ ပိုးသတ်ဆေးတွေအများကြီးပါလို့ လူတော်တော်များများ အဆိပ်ဖြစ်ပြီးဆေးရုံရောက်ရတဲ့အဖြစ်က ပူပူနွေးနွေးဘဲ ရှိပါသေးတယ်။ ဒီနေ့ထုတ်သတင်းစာတွေထဲမှာ မယ်လမင်းပါတဲ့နို့မှုန့်တွေ၊ ဂျပန်က တချို့တရုတ်ပစ္စည်းသွင်းတဲ့ ကုမ္ပဏီတွေရဲ့ နို့မှုန့်တွေထဲမှာ စစ်ဆေးတွေ့ရှိရကြောင်း ပါလာပါတယ်။

တရုတ်ပစ္စည်းတွေက ဈေးပေါတော့ လူတော်တော်များများသုံးကြတယ်။ တရုတ်ပစ္စည်းတွေနဲ့အတူ နောက်ကလိုက်လာတဲ့အန္တရာယ်ကိုတော့ တနေ့တခြားမြင်လာကြရပြီဖြစ်ပါတယ်။

မသက်သလို အင်တာနက်မှာ ရှာကြည့်လိုက်တာ၊ တရုတ်သွားတိုက်ဆေးတွေ စိတ်မချရတာသွားတွေ့ပါတယ်။ တရုတ်လုပ်သွားတိုက်ဆေးမှာ ကျောက်ကပ်ပျက်ပြီးသေစေနိုင်တဲ့ diethylene glycol ဆိုတဲ့ ဓာတ်အများကြီးပါလို့၊ သုံးစွဲသူတချို့ ဆေးရုံရောက်ကြတာ၊ အမေရိကန်နဲ့ဥရောပနိုင်ငံတွေမှာ ၂၀၀၇ ကဖြစ်ပွားခဲ့ပြီး ဈေးကွက်ထဲကနေ ပြန်သိမ်းစေခဲ့ပါတယ်။ တချိန်ထဲမှာ အလားတူဂျပန်မှာလည်းတွေ့ခဲ့ကြပါတယ်။ သွားတိုက်ဆေးဆိုတာ စားစရာမဟုတ်ပေမယ့် အနည်းနဲ့အများကိုယ်ထဲကို ဝင်နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်ကလေးတွေဆို၊ အရသာလေးကချိုအနှံ့လေးကမွှေးဆိုတော့ မျိုချတတ်ကြပါတယ်။ ကလေးရှိတဲ့ အိမ်တွေသတိထားသင့်ပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာဆိုလည်းနေရာတကာ တရုတ်လုပ်ပစ္စည်းတွေပါဘဲ။ အစစ်အဆေးမရှိအန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းတွေဝင်နေ၊ လူတွေသုံးနေကြရမယ်ဆိုတာမှန်းလို့ရနေပါတယ်။ သတိပြုမိတဲ့သူတွေကိုတော့ တရုတ်သွားတိုက်ဆေးကအစ ဝယ်မသုံးကြဖို့တိုက်တွန်းပါရစေ။ Colgate၊ Pepsodent တို့လို နာမည်ရပြီးသား အရည်အသွေးမီသွားတိုက်ဆေးအစစ်တွေက တရုတ်သွားတိုက်ဆေးနဲ့စာရင် ဈေး ၂ဆ ၃ဆ လောက်ကွာပါတယ်။ (အတုလည်းရှိနိုင်ပါတယ်)

ဒါပေမယ့် မသေမချင်း နေ့စဉ်နဲ့အမျှ သုံးရ၊ ပါးစပ်ထဲမှာမဖြစ်မနေထည့်ရမယ့်ပစ္စည်းကိုတော့၊ ကိုယ့်အသက်နှမျောရင်၊ ဆေးရုံတက်ကုရတဲ့စားရိတ် နှမျောရင်၊ ငွေကိုမနှမျောသင့်ပါကြောင်း အကြံပြုလိုက်ရပါတယ်။

(နောက်ပို့စ်တွေမှာ သွားတိုက်တံသွားတိုက်ဆေးရွေးချယ်ဖို့၊ တစ်ခါတိုက်ရင် သုံးသင့်တဲ့ပမာဏ၊ တိုက်ပုံတိုက်နည်း၊ သွားတိုက်ဆေးနဲ့ကလေးတွေအတွက်သတိထားရမယ့် အန္တရာယ်စတာတွေရေးချင်ပါသေးတယ်။ အားလုံးကျန်းမာကြပါစေ။)

■

သောက်လို့တော့ကောင်းတယ်...

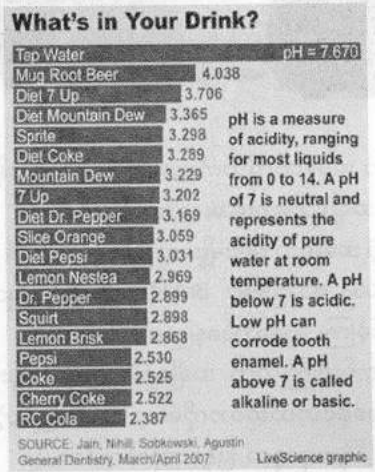
ကောင်းဘူး

နွေနေပူမှာ အပူဒဏ်ကိုသက်သာစေပြီး၊ ရင်ကိုလန်းဆန်းအောပြေသွားစေနိုင်တာကတော့ အချိုရည်အေးအေးလေးတစ်ခွက်ပါဘဲ။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး soft drinks လို့ခေါ်တဲ့ အချိုရည်အမျိုးမျိုးသောက်ဖူးကြတယ်။ Pepsi, Coke, Sprite, Fantasy, Lemon Soda စသည်ဖြင့် Brand အမျိုးမျိုး အရသာအဖုံဖုံနဲ့ လူတွေရဲ့အကြိုက်ကိုဆွဲဆောင်ခဲ့ကြ၊ ဆွဲဆောင်နေကြဆဲဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီကျွန်တော်တို့ကြိုက်တဲ့ အချိုရည်တွေက ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာတွေကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်ဆိုတာကိုတော့ သတိမပြုမိတဲ့သူတွေ ရှိနိုင်မယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်လို့ ဒီပို့စ်နဲ့ဗဟုသုတ ဖြန့်ဝေလိုက်ရပါတယ်။

အာရုံအလင်းစာပေ

ကြည့်ရတာတော့ သောက်ချင်စရာကြီးပါဘဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီအချိုရည်တွေထဲမှာပါတဲ့ အက်စစ်ဓာတ်ပမာဏကိုပြတဲ့ pH value တွေကိုကြည့်ကြည့်ရအောင်... pHနည်းလေ အက်စစ်ဓာတ်ပြင်းလေဖြစ်ပါတယ်။



ဘက်ထရီတွေထဲမှာထည့်တဲ့အက်စစ်ကိုသိကြမယ်လို့ထင်ပါတယ်။ pH တန်ဘိုး ၁ ရှိတဲ့ အက်စစ်ပြင်းမို့ မတော်တဆအဝတ်မှာ စင်သွားရင် ခဏနေတာနဲ့ စားသွားပေါက်သွားတာ ကြုံဖူးတဲ့သူတွေရှိမှာပါ။ အခုပြထားတဲ့ဇယားအရ တချို့အချိုရည်တွေဟာ ဘက်ထရီအက်စစ်နီးပါး ပြင်းတာသတိထားမိပါလိမ့်မယ်။ ကဲ.. အချိုရည်တွေကိုကျွန်တော်တို့က အကြောဆေးသွင်းသလို ပိုက်နဲ့မသွင်းကြပါဘူး။ သောက်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်ခံတွင်းထဲမှာ ဘာဖြစ်နိုင်လဲကြည့်ကြရအောင်။ သွားတွေရဲ့ အပေါ်ဆုံးအလွှာမှာ Enamel လို့ခေါ်တဲ့ ကြွေလွှာနဲ့ကာထားပြီး၊ ကယ်လ်စီယမ်နဲ့ ဖော့စ်ဖိတ်တို့ပေါင်းထားတာ Hydroxyapatite လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်ပေါင်းဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီကြွေလွှာဟာ မာကျောလှပေမယ့် အက်စစ်ဓာတ်ကိုမခံနိုင်ပါဘူး။ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေက စားကြွင်းစားကျန်တွေကိုဖောက်လိုက်လို့ ထွက်လာတဲ့ အက်စစ်ဓာတ်ကြောင့်ပိုးစားပေါက်တွေဖြစ်ရတယ်။ ဒါကို dental caries-သွားပိုးစားရောဂါလို့ခေါ်ပါတယ်။ သွားရဲ့ကြွေလွှာကိုအရည်ဖျော်ပစ်နိုင်တဲ့ အက်စစ်ပြင်းအား critical pH က ၅.၅ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီထက်ပိုပြီး အက်စစ်ဓာတ်ပြင်းတဲ့ (pH ၅.၅ အောက်လျော့တဲ့) အရည်နဲ့ကြာရှည်ထိတွေ့မယ်ဆိုရင် သွားကြွေလွှာဟာ၊ အဝတ်ကို အက်စစ်စားသလို စားခံရပြီး ပြုန်းတီးရပါတယ်။ ပိုးစားတာမဟုတ်ဘဲ ပြင်ပက အက်စစ်ဓာတ်ကြောင့် သွားကြွေလွှာစားသွားပြီးအပေါက်တွေဖြစ်တာကို erosion အက်စစ်ကြောင့်တိုက်စားခြင်းလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဆေးခန်းမှာ ဒီလိုသွားပေါက်တွေနဲ့ လာပြကြတဲ့သူတွေ မနည်းလှပါဘူး။ တချို့လည်း အပူအအေး၊ အချိုအချဉ်ထိရင် ကျဉ်လာမှ သိလို့လာပြကြပါတယ်။ မှန်ထဲမှာ ကြည့်ကြည့်ရင် ပိုးစားသလိုမဲမနေဘဲ၊ ကြွေသွားလွှာက ပြောင်ချောချောနဲ့ ချိုင့်ဝင်နေတာတွေ့နိုင်ပါတယ်။ သိပ်ဆိုးလာရင်

နှုတ်ခဲ့သည်သာ သွားများစွာ

ဟိုက်..ရှာလပတ်ရည်..လို့သာ ရေရွတ်လိုက်မိပါတော့တယ်။ ဟုတ်တယ်လေ-နာရီကြည့်တော့မနက် ၆ နာရီဘဲရှိသေးတယ်။ အိပ်ယာကနိုးပြီး ဗိုက်ဆာတာနဲ့ လမ်းထိပ်က ထမင်းကြော်ခေါက်ဆွဲသုတ်ဆိုင်လေးမှာ၊ ထမင်းကြော်နဲ့ ဝက်ဆီပြန်လေးလွှေးပြီး အေးဆေးပြန် လက်ဖက်ရည်လေးသောက်ပြီးမှ အလုပ်စမယ်လို့ စိတ်ကူးယဉ်ထားတာ..အခုတော့.. ဆေးခန်းရှေ့က ထိုင်ခုံလေးတွေမှာ လူနာတွေ ၆-၇ ယောက်လောက်ရှိမယ်။ အထုပ်အပိုးတွေနဲ့ထိုင်စောင့်နေကြတာ...သူတို့လည်း ကိုယ့်ကိုတွေ့သွားပြီ...မဖြစ်ချောဘူး၊ သွားတောင်းပန်ဦးမှ။

အနားရောက်တာနဲ့- ဆရာလေး...ဆရာလေး ဘယ်ကိုသွားမလို့လဲ။

ကြွေလွှာအောက်က dentine လို့ခေါ်တဲ့ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာအညိုရောင်ပေါ်ပြီး သွားတိုက်တံနဲ့ခြစ်ကြည့်ရင် ကျဉ်တာကိုခံစားရပါလိမ့်မယ်။

အချိုရည်ကို ပုလင်းလိုက်သောက်တာ၊ ခွက်နဲ့တမျှင်းမျှင်းမော့သောက်တာတွေက သွားတွေနဲ့ အချိုရည်ကြာရှည်ထိတွေ့စေလို့ ပိုပြီးဆိုးပါတယ်။ Straw-ပိုက်နဲ့စုပ်သောက်ပြီး မြန်မြန်မျိုချရင်သွားမှာ ထိခိုက်တာနဲ့နဲသက်သာပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အချိုရည်လို့ soft drink တွေကို ဦးစားပေးပြောထားပေမယ့်၊ ဒိန်ချဉ်တို့၊ သံပရာရည်တို့၊ grapes fruits ဖျော်ရည်တို့ စသည်ဖြင့် ဖျော်ရည်တွေဟာလည်း pH တန်ဘိုးနိမ့်တဲ့ထဲမှာပါပါတယ်။

ဖျော်ရည်မဟုတ်တဲ့ ကိုကာကိုလာတို့လို ဘူးသွပ်အချိုရည်တွေရဲ့ နောက်ထပ်ဆိုးကျိုးကတော့၊ သူတို့မှာပါတဲ့ phosphoric acid ဖော့စ်ဖိုရစ်အက်စစ်နဲ့ carbon dioxide ကာဘွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဓာတ်တွေက အစာအိမ်ထဲရောက်တဲ့အခါ အစာခြေရည်ရဲ့. . .hydrochloric acid ဟိုက်ဒြိုကလိုရစ်အက်စစ် အစာခြေတာကို ဟန့်တားတယ်။ ဒါကြောင့် အစာမကြေတာ၊ ဗိုက်ထဲမှာလေတွေပြည့်ပြီး ရင်ပြည့်ရင်ကယ်တာဖြစ်လာပါတယ်။ အစာခြေလမ်းကြောင်းရဲ့ အက်စစ်ဓာတ်ကိုပိုများစေတဲ့အတွက် အစာအိမ်၊ အူသိမ်ရောဂါရှိတဲ့သူတွေ ပိုရှောင်သင့်ပါတယ်။

phosphoric acid က အရိုးတွေမှာရှိတဲ့ ထုံးဓာတ်-ကယ်လ်စီယမ်ကိုလည်း ဖျော်ထုတ်ပါတယ်။ ကြာရင် အရိုးပါးအရိုးပျော့ဖြစ်စေပြီး၊ ဖျော်ထုတ်လိုက်တဲ့ ကယ်လ်စီယမ်တွေက ကျောက်ကပ်မှာစုလို့ ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်စေပါတယ်။

ဒါကြောင့်အချိုရည်တွေကိုလျှော့သောက်သင့်ပါတယ်။ ဗိုက်တာမင်စီဓာတ်ရတဲ့ အချဉ်သစ်သီးဖျော်ရည်တွေကတော့ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းလို့သောက်သင့်ပါတယ်။ သောက်တဲ့အခါ ပိုက်နဲ့မြန်မြန်စုပ်သောက်သင့်ပါတယ်။ သောက်ပြီးတာနဲ့ ရေနဲ့ပလုတ်ကျင်းပေးသင့်ပါတယ်။ ဂျပန်မှာတော့ Ocha လို့ခေါ်တဲ့ green tea လက်ဖက်ရည်တွေကို ဘူးသွပ်၊ ပုလင်းသွပ်ပြီးရောင်းတယ်။ နေရာတကာမှာဝယ်လို့ရတယ်။ ရေငတ်လည်းပြေ၊ အိပ်ချင်လည်းပြေ၊ ဥပါဒ်လည်းမဖြစ်ဘူး။ ကျန်းမာရေးအတွက်အထောက်အကူပေးတဲ့ဓာတ်တွေပါတဲ့ green tea အကြောင်းအလျဉ်းသင့်ရင်ရေးပါဦးမယ်။

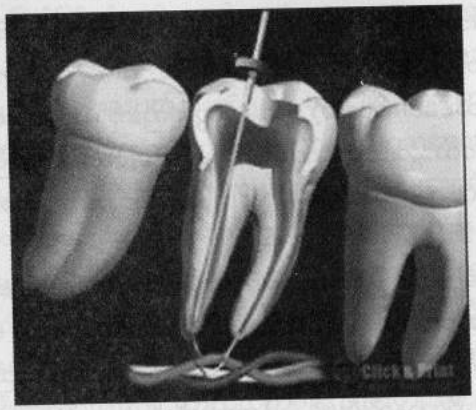
ကျန်းမာသုခပြည့်ဝကြပါစေ။

■

ကျွန်တော်တို့စောင့်နေတာကြာပြီ...တဲ့။ (လူဖန်သေးသေးနဲ့ ဆရာဝန်ပေါက်စ ကျွန်တော့်ကို လူနာတွေနဲ့ အိမ်နီးချင်းတွေက ဆရာလေးလို့ခေါ်လေ့ရှိပါတယ်) ...ရွာကပါ။ လေ့ကမနက်ကြီး ၂ နာရီထွက်ပြီး ဒီကို ၄ နာရီရောက်တာ၊ ရေတက်အမှီ ၈ နာရီပြန်ထွက်မှာ ဆရာရေ...မီပါ့မလား...တဲ့။ ဩော်..စပါးစိုက်ပေးတဲ့ တောင်သူလယ်သမားကျေးဇူးရှင်တွေ...သနားစရာပါလား။ တံတားလေးဘာလေးမှ မထိုးပေးတော့လည်း ရှေးတုန်းကလိုဘဲ လှေသမ္ဗာန်နဲ့ခရီးသွားရဆဲပါဘဲ။ ဦးတို့ ဒေါ်ဒေါ်တို့ရေ...ဗိုက်လေးမြန်မြန်သွားဖြည့်လိုက်ပါရစေဦးနော်။ ၁၀ မိနစ်လောက်ဘဲ။ လှေမီအောင်လုပ်ပေးပါ့မယ်။ အစာမစားရင်အားမရှိဘဲအလုပ်လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်လို့ တဆိတ်ခွင့်ပြုပါခင်ဗျာလို့ တောင်းပန်ပြီး မြန်မြန်သွားစားပြီးအလုပ်စရပါတော့တယ်။

နှုတ်သာနှုတ်လိုက်ပါဆရာလေးရေ...နာတာမခံနိုင်လွန်းလို့ပါ။ လယ်ထဲလည်းမဆင်းနိုင်တော့ အလုပ်ပျက်တာကြာပြီ...တဲ့။ ကိုက်နေတဲ့သွားကိုပြရင်း အဒေါ်ကြီးတစ်ယောက်ကပြောလိုက်တာပါ။ ဒေါ်ဒေါ်ရေ...ဒီသွားပိုးစားတာက အတွင်းဆုံးက အကြောထိရောက်နေပြီမို့လို့ နာလာကိုက်လာတာပါ။ ပိုးဝင်ပြီးရောင်နေတဲ့ သွားအူတိုင်က သွေးကြောလေးတွေ နာတာကျဉ်တာကိုသိတဲ့ အကြောလေးတွေကို ဖယ်ရှားပြီး၊ (endodontic treatment အကြောသတ်ကုတယ်လို့ မြန်မာလိုအလွယ်ခေါ်ပါတယ်) အူတိုင်ကိုပြန်ဝိတ်၊ သွားပြန်ဖာပြီး ကုလို့ရပါသေးတယ်။ သွားကအခိုင်ကြီးရယ်..နဲ့မျောစရာကြီး။ နှုတ်ပြီးရင် ပြန်စိုက်ရဦးမယ်။ ပြန်မစိုက်ရင် ဘေးသွားတွေကယိုင်၊ မျက်နှာချင်းဆိုင်သွားက ရှည်ထွက်လာနဲ့ နောက်ထပ်သွားရောဂါတွေဆက်ရမယ်။ စိုက်တော့လည်း ငွေကုန်ပြန်ဦးမယ်။ စိုက်သွားကလည်း တစ်သက်လုံးမခံတော့ ပြန်ပြန်အသစ်လဲပေးရဦးမယ် ဒေါ်ဒေါ်ရဲ့...စဉ်းစားပါဦးလို့ ကျွန်တော်က လေရှည်ရှည်နဲ့နားချရပြန်ပါတယ်။ ဆရာရေ...သိတဲ့အတိုင်း လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးက မလွယ်၊ မြို့တက်ရတာ အလုပ်တွေလည်း ပစ်ထားရတာ ခဏခဏဆိုမလွယ်ဘူး။ နောက်ပြီးအကြောသတ်ကုတာက တစ်ခါတည်းနဲ့ မပြီးဘူးမဟုတ်လား။ ပြန်နာမှာလည်းကြောက်တယ်။ နှုတ်သာနှုတ်ပါ ဆရာရယ်...တဲ့။ ကျွန်တော်လည်း ဆက်မပြောသာတော့ပါဘူး။

ဟုတ်လည်းဟုတ်ပါတယ်။ သွားပိုးစားရောဂါက သွားအူတိုင်အထိရောက် သွားရင် ပထမသွားထဲက သွေးကြောလေးတွေရောင်လာပြီး၊ အရေပြားတို့၊ ကြွက်



သားတို့လို အပြင်ကိုဖူးရောင်လို့လည်းမရတဲ့ အလုံပိတ်အခေါင်းဆိုတော့၊ pressure ထွက်ပေါက်မရှိဖြစ်ပြီး အရမ်းနာကျဉ်ကိုက်ခဲရပါတယ်။ ပိုးတွေ သိပ်မပြန့်ခင်ဆိုရင်တော့ ရောင်နေတဲ့တစ်ရှူးတွေကို တစ်ခေါက်ထဲနဲ့ ကုန်စင်အောင်၊ ဖယ်ရှားသန့်စင်ပြီး၊ စိတ်ချရအောင်စောင့်ကြည့်ပြီး၊ နောက်တစ်ခါမှ ဖာထေးတာ ဆက်လုပ်ရပါတယ်။ သွားအမြစ်ထိပ်အထိ ပိုးမွှားတွေရောက်ပြီး ရောင်လာတဲ့အခါမျိုးမှာတော့၊ ပိုးပြောင်အရောင်ပျောက်တဲ့အထိ အခေါက်ခေါက်အခါခါ ဆေးလဲဆေးထည့်လုပ်ပြီးမှ၊ ဖာထေးတဲ့အဆင့်ရောက်ပါတယ်။ ချိန်းတဲ့ရက်မှာမှန်မှန်ပြန်လာပြီး ဆေးထည့်တာမလုပ်ရင် ပိုးမွှားတွေက ပြန်ပွားလာပြီး ပြန်နာပြန်ကိုက်လာတာပါဘဲ။

ဒီလိုဒီလိုအကြောင်းတွေကြောင့် နယ်မှာတုန်းက တစ်ရက်ကို ပျမ်းမျှသွား ပေါင်း ၂၀-၃၀ လောက်နှုတ်ခဲ့ရပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာတော့ မကောင်းလှပါဘူး။ ပိုကောင်းတဲ့ကုသမှုကိုလည်း သိနေ၊ လုပ်လည်းလုပ်ပေးချင်ပေမယ့် သူတို့ရဲ့ ဘဝပေးအခြေအနေအရလေ။ တခါတလေချွေးဒီဒီးကျအောင် အားနဲ့နှုတ်ခဲ့ရပါတယ်။ တချို့ရက်တွေဆို လက်အံ့တောင်သေတယ်။ ပိုးသာစားတာ၊ သွားကနဲ့နေလှုပ်နေတာ မဟုတ်ဘူးလေ။ အထူးသဖြင့် အပေါ်ပထမအံသွားကြီးတွေ အနှုတ်ရဆုံး၊ နှုတ်ရတာ အားအကုန်ဆုံးပါဘဲ။ သွားကိုပလာယာနဲ့ညှပ်၊ တဖြည်းဖြည်းချင်းနဲ့ လာအောင်ချော့ပြီး ဘယ်နဲ့ဲညာနဲ့နဲ့ရပါတယ်။ ဘယ် သို့မဟုတ် ညာဘက်ကိုနည်းနည်း အားများသွားရင်၊ ၃ ချောင်းရှိတဲ့အမြစ်တွေထဲက တစ်ချောင်းချောင်း၊ တခါတလေနှစ်ချောင်းကျိုးကျန်ခဲ့ရော..အဲဒီအခါမျိုးမှာ ကျိုးကျန်ရစ်တဲ့အမြစ်တစပိုင်းကို ပြန်တူးထုတ်ရ

ရမှာပေါ့။ မြန်မာပြည်ပြန်ရင် နယ်တွေကို အခမဲ့ဆေးကုတာတွေ လုပ်ချင်သေးတယ်။ အဲဒီခရီးတွေဆို ကျွန်တော်သိပ်ပျော်ပါတယ်။ ဟုတ်တယ်လေ...သူတို့တွေအားလုံး ပိုင်တဲ့ မြေ၊ သယံဇာတ၊ ကျောက်သံပတ္တမြား၊ ရေနံ၊ ဓာတ်ငွေ့အားလုံးကနေ ရလာတဲ့ ငွေတွေနဲ့ကျောင်းတွေဆောက်၊ ကျွန်တော်တို့ကို ပညာသင်ပေး၊ ဝန်ထမ်းတွေကို လစာပေးလုပ်ခဲ့တာ မဟုတ်လား။ တကယ်တော့ ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ ကျေးဇူးရှင်ဟာ ပြည်သူပြည်သားတွေပါ။ သူတို့ကတော့ သူတို့လည်း တနည်းနည်းနဲ့ရပိုင်ခွင့်ရှိတဲ့ ဒီသယံဇာတတွေရင်းနှီးပြီး ကျွန်တော်တို့ကို ပျိုးထောင်မွေးထုတ်ခဲ့တာ၊ သူတို့ အတွက်တော့၊ လျှပ်စစ်မီးလေး၊ ရွာဆေးရုံလေးတောင်ရှိပိုင်ခွင့်၊ သုံးပိုင်ခွင့်မရှိကြတာ သတိထားမိပုံမပေါ်ပါဘူး။ ကုသရေးအဖွဲ့တွေလာတယ်ဆိုရင် ပျော်ပြီး ကျေးဇူးတွေ အထပ်ထပ်တင်ကြရှာပါတယ်။ တကယ်တမ်းကျေးဇူးတင်ရမှာက ကျွန်တော်တို့ မဟုတ်ပါလား။

ငွေချို့တဲ့တဲ့အငြိမ်းစားဝန်ထမ်းတွေကိုလည်း သက်သာတဲ့ကုသမှုတွေပေးချင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့မိဘနှစ်ပါးလုံးကလည်း တစ်လ ၄၅၀ ကျပ်လောက်ပဲ ပင်စင်ရကြတဲ့အငြိမ်းစားဝန်ထမ်းတွေမို့ ကိုယ်ချင်းစာပါတယ်။ ဘဝတစ်သက်တာလုံးနီးပါးကို လာဘ်မစားတဲ့ ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် မြုပ်နှံအလုပ်လုပ်ပေးခဲ့ကြရပြီး၊ အနားယူတဲ့အချိန်၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေများလာတဲ့အရွယ်မှာ သူတို့ရဲ့ရပိုင်ခွင့်က ရာဂဏန်းမျှသောပင်စင်ငွေလေးပါ။ ဒီလိုအငြိမ်းစားတွေအတွက် အစီအစဉ်လေးတွေ ပြန်ရောက်လို့ဆေးခန်းပြန်လုပ်တဲ့အချိန်မှာ လုပ်ပေးနိုင်တာလေးတွေ စဉ်းစားထားပါတယ်။

WHOက ၁၉၇၈ တုန်းက ချမှတ်လိုက်တဲ့ အားလုံးကျန်းမာသက္ကရစ် ၂၀၀၀မှာ ဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်အရ ၂၀၀၀ ခုနှစ်အရောက်မှာ လူသားအားလုံး ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရရှိဖို့ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်ဟာ ၂၀၀၈ ရောက်တဲ့အထိလည်း မပြည့်နိုင်သေးပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ အခုလုပ်နိုင်တာက ကျန်းမာရေးအသိပညာ ဖြန့်ဖြူးရေးပါဘဲ။ အသိရှိတော့ ရောဂါတွေကာကွယ်နိုင်မယ်။ ကုသဖို့ ငွေကြေးနဲ့အခြေခံအဆောက်အအုံ ချို့တဲ့နေသေးတဲ့ အချိန်မှာ ကာကွယ်ဖို့အသိပညာတွေရှိနေကြရင် လူတွေအားလုံး ကျန်းမာသုခပြည့်ဝကြမှာပါ။

သွားတွေမနှုတ်ရအောင်ကြိုတင်ကာကွယ်ကြပါစို့။

■

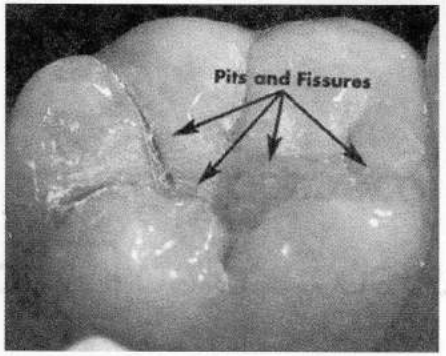
တာအခက်ဆုံးပါဘဲ။ ဖြစ်ချင်တော့ အဲဒီပထမအံသွားကြီးတွေက ပိုးအစားဆုံး၊ အနှုတ်ရဆုံးပါဘဲ။ ဟုတ်ပါတယ်...အသက် ၆ နှစ်ကတည်းက၊ ငယ်သွားတွေ အားလုံးရဲ့နောက်ကနေ အသစ်ပေါက်လာတဲ့ ပထမအံသွားကြီးကို မိဘတွေတော်တော်များများသတိမပြုမိဘူး။ ငယ်သွားဘဲထင်ကြပြီး၊ ကျိုးမှာပြန်ပေါက်မှာဘဲဆိုပြီး သွားတိုက်ဖို့ကို ဂရုမစိုက်ဘဲနေလာကြတာ၊ အစောဆုံးပေါက်တဲ့ကြီးသွားက အစောဆုံးပိုးစားရတာ မဆန်းပါဘူး။

သွားနဲ့ခံတွင်း ကျန်းမာရေးအဆင့်အတန်းက Socio-economic status လူမှုရေးစီးပွားရေးအဆင့်အတန်းနဲ့လည်း အများကြီးသက်ဆိုင်ပါတယ်။ ဧရာဝတီတိုင်းကလူတွေဟာ အလုပ်အကိုင်လည်းကောင်း၊ သွားကျန်းမာရေးအသိလည်းအတော်အသင့်ရှိကြတော့၊ သွားဆိုတာနှုတ်ပြီးရင် ပြန်အစားထိုးစိုက်ရမယ်ဆိုတာ သိကြပြီး၊ ပြန်စိုက်ကြတာများပါတယ်။ သွားနှုတ်ပြီးတာနဲ့ ဘယ်တော့ သွားလာပြန်စိုက်ရမလဲဆိုတာ အမြဲမေးပါတယ်။ သွားပြန်အစားထိုးစိုက်တာက အကုန်အကျများလို့ ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းတွေ၊ အထူးသဖြင့် ပင်စင်စားအငြိမ်းစားဝန်ထမ်းတွေကတော့ ပြန်စိုက်နိုင်ဖို့ သိပ်မလွယ်ကြရှာပါဘူး။ လစာ၊ ပင်စင်ကနည်းလွန်းတယ်လေ။ ၁၉၉၈ မှာ ကျွန်တော် အလုပ်စဝင်တော့ ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိတွေရဲ့လစာက ၁၅၇၅ ကျပ်၊ လယ်စာရင်းငှားလုပ်တဲ့သူက တလကို သောင်းနဲ့ချီပြီးရပါတယ်။ နောက်ကျွန်တော်တို့လစာတွေ ၇၅၀၀ ကျပ်တိုးတဲ့အချိန်မှာ၊ ချောင်းလေးတွေမှာ ဘဲကျောင်းတဲ့သူက တစ်လကို ၁၅၀၀၀ ကျပ်ရပါတယ်။ တနေ့လုံး ကျောင်းစရာမလိုပါဘူး။ တစ်မနက်ပဲတဲ့။ ဝန်ထမ်းဘဝကတော့ ဒီလိုဒီလိုလစာကောင်းတာပါ။ လယ်သမားတွေဆိုလည်း စပါးထွက်ချိန်ဆို ဆေးခန်းမှာ တန်းစီနေကြတာပါဘဲ။ သွားပြန်စိုက်ဖို့။ အဲဒီအချိန်လောက်က စပါး (၁၀၀)ကိုရွှေတစ်ကျပ်သား၊ အံပုံတစ်ခုခေတ်လေ။ ဒီလူနာတွေဟာက ကျွန်တော့်ရဲ့ ကျေးဇူးရှင်တွေပါ။ သူတို့ကို ဆေးကုလို့ ပြန်ပြီးချီးမြှင့်ကြလို့ရတဲ့ ငွေတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ စားခဲ့သောက်ခဲ့ လှူခဲ့တန်းခဲ့ကြတာပါ။

မြို့မတက်နိုင်လို့ မကုနိုင်ဘဲ ကျိတ်မှိတ်ပြီးဆေးမြီးတိုလေးနဲ့ နေကြရတဲ့သူတွေလည်းအများကြီးရှိပါတယ်။ အခမဲ့ နယ်လှည့်ကုသမှုအဖွဲ့တွေနဲ့ ရွာတွေ၊ နယ်တွေကိုရောက်တဲ့အခါ၊ သွားတဲ့ နှစ်ရက်သုံးရက်အတွင်းကို လက်မလည်အောင် ကုသပေးခဲ့ရဖူးပါတယ်။ အချိန်ပိုင်းလေးအတွင်းဆိုတော့ အကောင်းဆုံးကုသမှု မပေးနိုင်တာတွေလည်းရှိပေမယ့်၊ လုံးဝမကုရတာနဲ့စာတော့လည်း၊ အကျိုးရှိတယ်ဘဲပြော

ကလေးကြီးသွားများ
ကြိုဖာထေးထားပေးကြစို့လား။

သွားပိုးလည်း မစားဘဲနဲ့ သွားဖာရမယ်တဲ့...ဒီဆရာဝန်ဘော်ချက်ပြီ...လို့ တွေးနေကြမလားမသိဘူးနော်။ အကြောင်းကဒီလိုပါ။ အရင်ပို့စ်တွေမှာ ကျွန်တော် ပြောဖူးသလိုဘဲ၊ အရင်ဆုံးပေါက်တဲ့ ကြီးသွား...အရင်ဆုံးပိုးစားရတယ်...ဆိုတာ အမှန်ပါဘဲ။ အသက် ၆ နှစ် ၇ နှစ်အရွယ်မှာ စပေါက်တဲ့ ကြီးသွားအံသွားတွေဟာ၊ ပိုးစားအများဆုံး၊ အနှုတ်ရခဲဆုံး၊ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သွားပြန်စိုက်ရဆုံး သွားဖြစ်ပါတယ်။ အံသွားတွေပိုးစားရင်များသောအားဖြင့် အစာဝါးတဲ့မျက်နှာပြင် (occlusal surface) ကစပြီးစားခံရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လို့ထင်ပါသလဲ။ ဒီပုံကိုကြည့်ရင် အဖြေရပါလိမ့်မယ်။

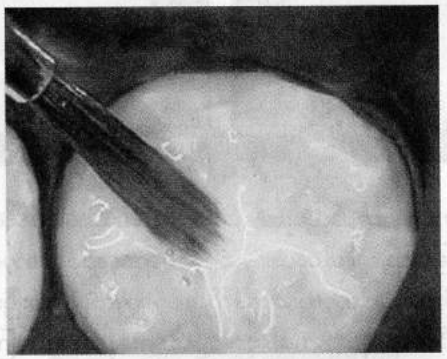


အံသွားတိုင်းရဲ့ဝါးတဲ့မျက်နှာပြင်မှာသဘာဝကပေးထားတဲ့ ချိုင့်တွေ (pits) မြောင်းတွေ (fissures) ပါနေပါတယ်။ အစာစားပြီးတဲ့နောက်၊ အစာကြွင်းကျန်တွေက ဒီသဘာဝချိုင့်မြောင်းတွေထဲမှာ ကျန်နေခဲ့ပြီး မသန့်ရှင်း မဖယ်ရှားဘဲအချိန်ကြာသွားရင်၊ ပိုးမွှားတွေလာခိုအောင်း၊ ပွားများ၊ အစာချက်ကြပြီး၊ အက်စစ်ဓာတ်တွေထုတ်ကြလို့၊ ဒီနေရာတွေကိုပိုးစစားပါတော့တယ်။

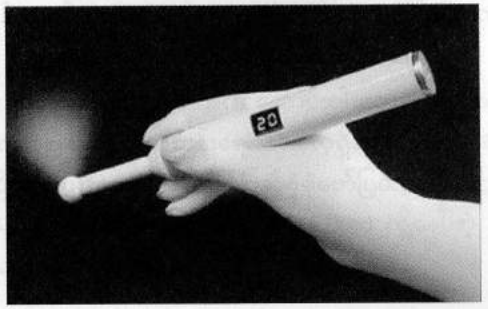
(ဝါးဖန်များတဲ့ လူကြီးတွေကတော့ အံတိုနေပြီ...ဆိုသလိုဘဲ သွားသားတွေက ပွတ်တိုက်ဖန်များလာလို့ နိမ့်ကျသွားတဲ့အတွက် ဒီချိုင့်တွေမြောင်းတွေက သိပ်မထင်ရှားတော့ပါဘူး။ လူကြီးတွေကျတော့ သွားချင်းသွားဘေးတိုက်ပွတ်တိုက်ဖန်များတာရယ်၊ သွားဖုံးသား နိမ့်လာတာရယ်ကြောင့်၊ သွားကြားမှာအစာတွေညပ်ပြီး၊

ပုံမှန်သွားကြားထိုးကြိုးနဲ့သုံးပြီး မဖယ်ရှားနိုင်ရင်၊ သွားနှစ်ချောင်းကြားက စပြီး ပိုးစားတာများပါတယ်။)

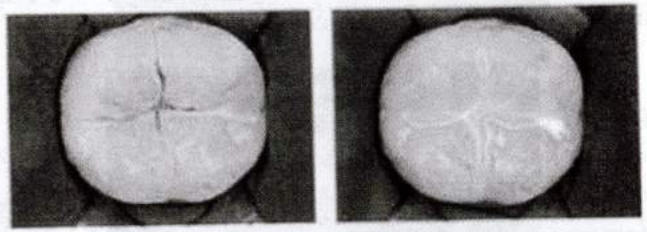
ဒီလို ငယ်စဉ်ကတည်းက ကြီးသွားတွေသွားပိုးစားတာ၊ စောစောစီးစီးနှုတ်ခံရတာ၊ ငွေအကုန်ခံပြီးပြန်စိုက်ရတာ၊ လူတစ်သက်စိုက်သွား တစ်သက်ခံရိုးထုံးစံမရှိလို့ ခဏခဏပြန်အသစ်လဲရတာ၊ စိုက်သွားကို အသစ်မလဲမီလို့ ဘေးသွားတွေပိုးစားကုန်တာ...စတဲ့မဆုံးနိုင်တဲ့ ဒုက္ခတွေက ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ ထိရောက်တဲ့ နည်းလမ်းကတော့ ပိုးမစားခင် ကလေးဘဝကတည်းက ဒီကြီးသွားတွေရဲ့ ချိုင့်တွေမြောင်းတွေကို၊ ပိတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။



ဒီလိုချိုင့်တွေပေါ်ကို composite resin ဆိုတဲ့ သွားဖာတဲ့ ဆေးလေးကိုဖြည့်လိုက်ပြီး...



ရောင်ခြည်လေးစက္ကန့် ၂၀-၄၀ လောက်ပြလိုက်တာနဲ့ မာသွားပါတယ်။ (ဒီအလင်းရောင်ခြည်က visible blue light ပါ။ မျက်လုံးနဲ့ တိုက်ရိုက်မကြည့်ရင် ဘာအန္တရာယ်မှမရှိပါဘူး။ ဆေးကိုအပျော့အခြေအနေမှာ ကိုယ်လိုသလိုပုံဖော်ဖြည့်သိပ်ပြီးမှ၊ ရောင်ခြည်ပြလိုက်ရင်၊ သတ်မှတ်ထားတဲ့ လှိုင်းအလျားရှိတဲ့ အလင်းရောင်ထိရင် မာခဲသွားစေတဲ့ဓာတ်ထည့်ထားတဲ့အတွက် မာသွားတာဖြစ်ပါတယ်) ချိုင့်မြောင်းမရှိတဲ့ သွားမျက်နှာပြင်ဖြစ်သွားပါပြီ။

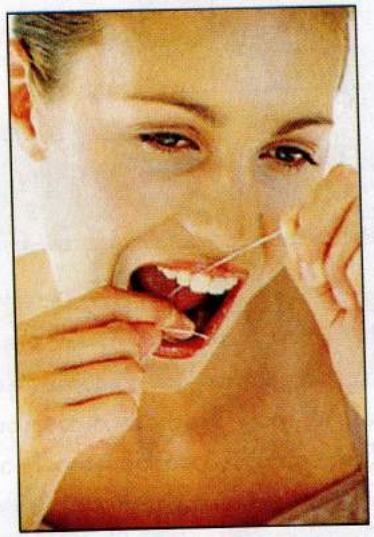


ဒီကြုံတင်ကာကွယ်သွားဖာခြင်းကို Pits and fissure sealant ချိုင့်မြောင်းတွေကို ပိတ်ဆို့ခြင်းလို့ခေါ်ပါတယ်။ အစာခိုစရာနေရာမရှိတော့တာရယ်၊ ဖာတဲ့ဆေးထဲမှာ သွားပိုးစားတာ ကာကွယ်တဲ့ဖလိုရိုက်ဓာတ်ထည့်ထားပြီး၊ နည်းနည်းချင်း၊ တစိမ့်စိမ့်ဖလိုရိုက်ဓာတ်ကို သွားပေါ်ထုတ်လွှတ်ပေးနေတာရယ်ကြောင့်၊ သွားပိုးစားရောဂါကို၊ နှစ်တွေအတော်ကြာတဲ့အထိ အကောင်းဆုံးကာကွယ်ပေးနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာတုန်းကတော့ ဆေးခန်းလာပြတဲ့ ကလေးမိဘတော်တော်များများကိုရှင်းပြပြီး၊ လုပ်ပေးခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဒါက ကိုယ့်ကလေးကိုပေးနိုင်တဲ့ကျန်းမာရေးလက်ဆောင်ဘဲလေ။

■

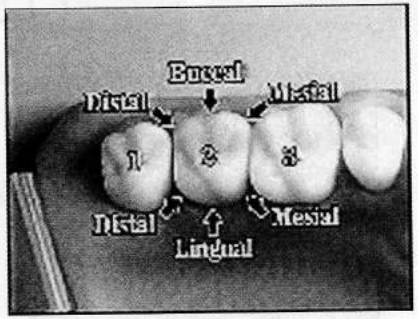
သွားလေးတွေသန့်ရှင်းဖို့ Dental Floss သုံးကြစို့



သွားကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆောင်းပါးတွေမှာ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ်မှန်မှန်သွားတိုက်ဖို့ကို မဖြစ်မနေတိုက်တွန်းရေးသားလေ့ရှိပေမယ့်၊ Dental flossလို့ခေါ်တဲ့ သွားပွတ်ကြိုးသုံးဖို့ကိုတော့ သိပ်ပြည့်ပြည့်စုံစုံဖော်ပြလေ့မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် အရေးကြီးလှတဲ့ သွားကြားတွေသန့်ရှင်းဖို့ Dental floss လို့ခေါ်တဲ့ သွားပွတ်ကြိုးသုံးပုံ သုံးနည်းတွေကိုဗဟုသုတဝေမျှလိုက်ပါတယ်။

သွားတချောင်းမှာ အကြမ်းအားဖြင့် မျက်နှာပြင် ၅ ခုရှိပြီး၊ သွားတိုက်တံနဲ့ သွားတိုက်ခြင်းအားဖြင့်၊ မျက်နှာပြင် ၃ ခုကို သန့်ရှင်းပေးပါတယ်။

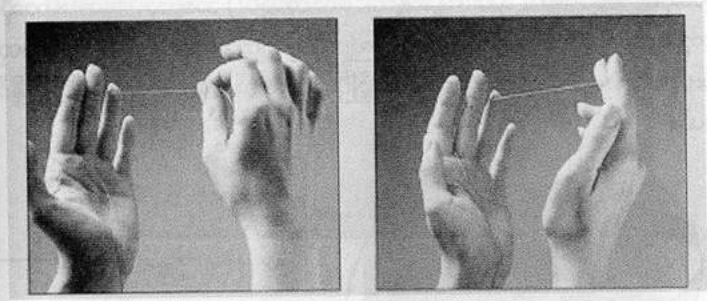
ဝါးတဲ့မျက်နှာပြင် (occlusal surface)၊ ပါး-နှုတ်ခမ်းတို့နဲ့ ထိစပ်နေတဲ့ မျက်နှာပြင် (buccal/labial surface) နဲ့ လျှာနဲ့ ထိစပ်နေတဲ့မျက်နှာပြင် (lingual surface) တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သွားတွေမှာသွား နှစ်ချောင်းကြားထိစပ်နေတဲ့ မျက်နှာပြင်နှစ်ခုကျန်ပါသေးတယ်။ ဘေးချင်းကပ်ရှေ့သွားနဲ့ နောက်သွားတို့နဲ့ထိစပ်နေလို့ mesial and distal surfaces လို့ခေါ်ပါတယ်။



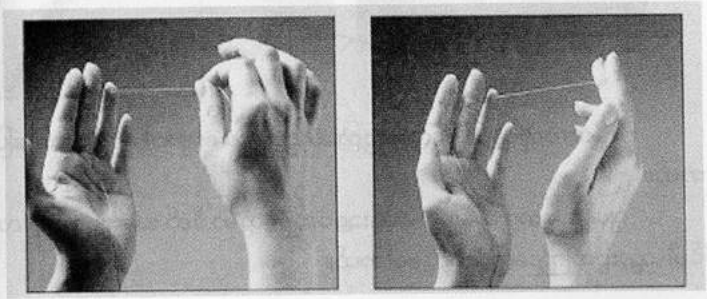
ဒီနေရာတွေကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့ကတော့ Dental floss လို့ခေါ်တဲ့ သွားပွတ်ကြိုးသုံးမှရမှာပါ။ သွားတွေပိုးအစားတတ်ဆုံးနေရာနှစ်ခုရှိပါတယ်။ တစ်ခုက ဝါးတဲ့မျက်နှာပြင်က ချိုင့်တွေမြောင်းတွေမှာပါ။ နောက်တနေရာက သွားနှစ်ချောင်းကြားသွားချင်းထိစပ်နေတဲ့နေရာပါ။ ဒီနေရာတွေက အစာစားပြီးရင် အစာဟောင်းတွေကပ်တာများလို့ ပိုးစားလွယ်တဲ့နေရာတွေဖြစ်နေတာပါ။ ဒါကြောင့် နေ့စဉ်သွားတိုက်တာအပြင်သွားကြားသန့်ရှင်းရေးဟာလည်းအရေးကြီးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သွားကြားမှာအစာညပ်လေ့ရှိသူတွေမှာ စားပြီးတိုင်းမဖြစ်မနေ သွားပွတ်ကြိုးနဲ့သန့်ရှင်းပေးသင့်ပါတယ်။ ညှပ်နေတဲ့အစာ (အသား-အသီးအရွက်အမျှင်စတာ..)ကို မရှင်းထုတ်ခဲ့ရင်၊ ဒီနေရာတွေကနေ သွားပိုးစစားပါလိမ့်မယ်။ ဒါ့အပြင် သွားနှစ်ချောင်းကြားက သွားဖုံးမှာ သွားဖုံးရောဂါရပါလိမ့်မယ်။ သွားဖုံးရောဂါဖြစ်တာကြာလာရင် သွားဖုံးသားနိမ့်ကျပြီး သွားကြားပိုညပ်လာပါမယ်။ ဆက်ဆက်ပြီးသွားဖုံးရောဂါပိုဆိုးနိုင်ပါတယ်။

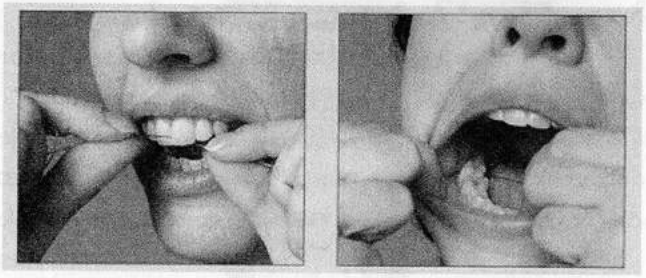
အသုံးပြုပုံလေးကို ပုံတွေမှာကြည့်နိုင်ပါတယ်။ သွားပွတ်ကြိုးကို လက်မှာကိုင်ပြီးဖြစ်စေ၊ လက်ကိုင်ပါတဲ့သွားပွတ်ကြိုးဖြစ်စေ သုံးနိုင်ပါတယ်။

ဒါကတော့သွားပွတ်ကြိုးပူးပါ။



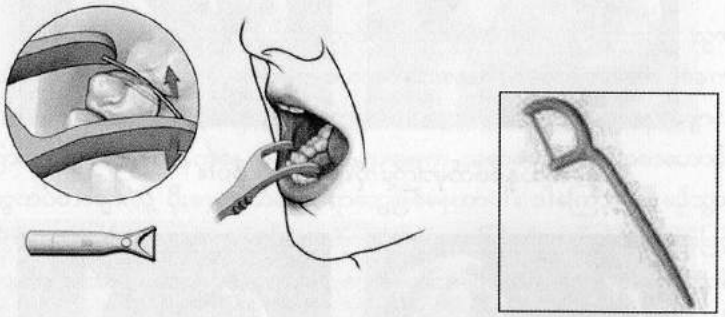
လက်ခလယ်နှစ်ဖက်မှာကြိုးကိုရစ်ပတ်လိုက်ပါ။





လက်ညိုးလက်မတွေနဲ့ကြိုးကို ၁ လက်မလောက် အလယ်မှာကျန်နေအောင်ကိုင်လိုက်ပါ။ ပြီးရင်သွားနှစ်ချောင်းကြားထဲကို ရှေ့တိုးနောက်ငင်နဲ့ အသာအယာထည့်ယူပါ။ သွားအခြေ၊ သွားဖုံးအထိကြိုးကိုသွင်းယူပါ။

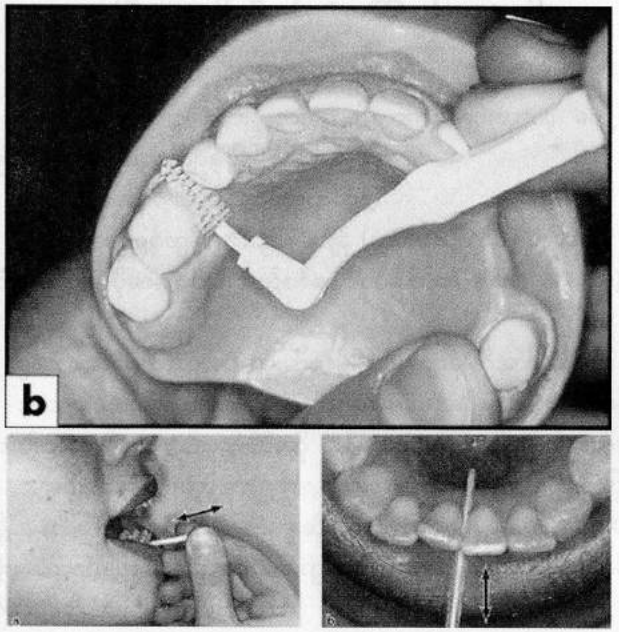
ကြိုးကို သွားမျက်နှာပြင်နဲ့ထိစေပြီး အောက်ဖက်ကိုပွတ်ဆွဲချပါ (အောက်သွားဆိုရင်အပေါ်ဖက်၊ သွားဖုံးနဲ့ဆန့်ကျင်ဖက်ကိုဆွဲပါ) အစာညှပ်နေတဲ့နေရာဆိုရင်တော့ ပထမအစာကိုထွက်သွားအောင် ကြိုးကိုသွားကြားကနေ လွတ်အောင်ဆွဲထုတ်ပေးပါ။ ပြီးမှ နောက်တစ်ခေါက်ပြန်ထည့်ပြီး သွားမျက်နှာပြင်တွေကို သန့်ရှင်းနိုင်ပါတယ်။



ဒီလိုလက်ကိုင်နဲ့ ကြိုးလေးတွေက အံသွားကြားတွေ သန့်ရှင်းဖို့အဆင်ပြေလှပါတယ်။

ဂျပန်မှာတော့ ယန်း၉၉-ယန်း၁၀၀ဆိုင်တွေမှာ ဒီလို အခု ၅၀ ပါတဲ့ လက်ကိုင်ပါ သွားပွတ်ကြိုးတွေဝယ်လို့ရပါတယ်။

လူကြီးပိုင်းနဲ့ သွားဖုံးသား နိမ့်ကျသွားပြီး သွားနှစ်ချောင်းကြားမှာ ကွက်လပ်ဖြစ်နေတဲ့သူတွေအတွက်တော့ သွားကြားထိုးတံ (tooth pick) နဲ့ သွားကြားတိုက်တံ (interdental brush) တို့က အသုံးတည့်ပါတယ်။ ငယ်ရွယ်သူတွေ၊ ပုံမှန်သွားဖုံးသားက သွားနှစ်ချောင်းကြားမှာ အပြည့်ရှိသူတွေအတွက်တော့ ကြိုးကအကောင်းဆုံးပါဘဲ။ သွားကြားထိုးတံက သွားဖုံးမှာထိုးမိတတ်ပြီး၊ ရေရှည်မှာသွားဖုံးသားတွေနိမ့်ကျစေနိုင်ပါတယ်။



အားလုံးသွားကျန်းမာရေးသုခနဲ့ပြည့်စုံကြပါစေ။

■

ဖလိုရိုက်ဆေး
အကျိုးကျေးဇူးနှင့်အန္တရာယ်များ

ဖလိုရိုက်ဓာတ်ဟာ သွားပိုးစားရောဂါကာကွယ်ပေးတာကို တွေ့ရှိခဲ့ပြီး၊ အသုံးပြုလာတာ နှစ် ၆၀ကျော်ခဲ့ပါပြီ။

ဖလိုရိုက်ဓာတ်ရဲ့ အာနိသင်တွေကတော့...

၁-သွားတွေဖြစ်ထွန်းကြီးထွားနေချိန် (သွားမပေါက်မီ) သာမက၊ ပေါက်ပြီးသားသွားကိုပါ၊ ပိုမာကျောပြီးအက်စစ်စားဒဏ်ခံနိုင်တဲ့ (fluoroapatite) ဓာတ်ဖြစ်ပေါ်စေခြင်း

၂-သွားအပေါ်ယံလွှာမှာ ထုံးဓာတ်ပို့ချမာကျောမှုကိုအားပေးခြင်း

၃-သွားပိုးစားရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်မှာ အရေးပါတဲ့ဓာတ်ကူပစ္စည်းအင်ဇိုင်းကို ဟန့်တားပေးခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။

သွားပိုးစားရောဂါဟာ ကမ္ဘာတလွှားလူအများအပြားမှာဖြစ်ပွားတဲ့ပြဿနာဖြစ်တာမို့ အရေးကြီးတဲ့ လူထုကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာ (public health problem) ဖြစ်နေပြီး၊ ရောဂါမဖြစ်ခင် ကြိုတင်ကာကွယ်တဲ့ primary prevention လုပ်ရာမှာ ဖလိုရိုက်ဓာတ်က အရေးပါလှပါတယ်။

သဘာဝသောက်သုံးရေထဲမှာ ဖလိုရိုက်ဓာတ်ပါလေ့ရှိပေမယ့် ကမ္ဘာ့နေရာဒေသကိုလိုက်ပြီး ပါဝင်တဲ့ပမာဏအနည်းအများကွာပါတယ်။ ရေထဲမှာ ဖလိုရိုက်ဓာတ်ပါဝင်မှုနည်းပြီး၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်တဲ့ နိုင်ငံတချို့မှာ အများသုံးသောက်သုံးရေထဲ ဖလိုရိုက်ဓာတ်ခတ်ပြီး၊ လူအများအပြားကို ဖလိုရိုက်ဓာတ်ရဲ့ အာနိသင်ကိုရစေတဲ့ ထိရောက်တဲ့နည်းလမ်းကိုသုံးနေကြပါတယ်။ တချို့လည်း ဖလိုရိုက်ပါတဲ့ ရေသန့်ဘူး

တွေထုတ်လုပ်တယ်။ ဒီလိုဖလိုရိုက်ဓာတ်ထည့်ထားတဲ့ ရေကြောင့် နိုင်ငံပေါင်း ၆၀ ကျော်က လူသန်းပေါင်းများစွာဟာ၊ သွားပိုးစားရောဂါကာကွယ်တဲ့အကျိုးကျေးဇူး ရနေတယ်လို့ အမေရိကန်သွားဘက်ဆိုင်ရာ အသင်းကထုတ်ပြန်ထားပါတယ်။ ဖလိုရိုက်ဓာတ်ပါတဲ့ ရေသောက်ခြင်းအားဖြင့် သွားပိုးစားရောဂါကို ၆၀% အထိလျော့နည်းစေပါတယ်။

ဖလိုရိုက်ဓာတ်ပါတဲ့ ရေသောက်တာအပြင် တခြားနည်းလမ်းတွေနဲ့လည်း ဖလိုရိုက်ဓာတ်နဲ့ သွားပိုးစားရောဂါကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

ဖလိုရိုက်ပါတဲ့ နွားနို့၊ အစားအစာ၊ ဖလိုရိုက် ဆေးပြားစားသုံးခြင်း၊ ဖလိုရိုက်ဓာတ်ပါတဲ့ သွားတိုက်ဆေး၊ ငုံဆေးများသုံးခြင်းနဲ့ ဆေးခန်းမှာ သွားဆရာဝန်က ဖလိုရိုက်ဓာတ်သွားပေါ် သုတ်လိမ်းပေးခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဖလိုရိုက်ဓာတ်ဟာလည်း ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးလို့ဆိုလိုက်တိုင်း ကောင်းကျိုးအပြင် side effects လို့ခေါ်တဲ့ မလိုလားအပ်တဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေက အခြေအနေပေါ်လိုက်ပြီး ဒွန်တွဲပါနေပါတယ်။

ဖလိုရိုက်ဓာတ်လွန်ကဲခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးအန္တရာယ်တွေကတော့...

၁-အသက်အန္တရာယ် (၅mg/kg body weight ပမာဏကိုယ်ထဲဝင်သွားရင် အသက်အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။)

၂-အရိုးများပျော့စေ၊ ကျိုးလွယ်စေခြင်း

၃-သွားများ fluorosis ခေါ် သွားမာကျောမှု၊ အရောင်၊ တည်ဆောက်ပုံများ ပြောင်းလဲစေပြီး၊ သွားများမြန်မြန်ပျက်စီးစေခြင်း

dental fluorosis အပျော့စား (မြန်မာအရပ်ထဲမှာတော့ သွားပွင့်တယ်-ဆိုပြီးပြောကြပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးသွားပြဿနာရှိတဲ့ ကျွန်တော်တွေ့ဖူးတဲ့သူတွေတော်တော်များများမြင်းခြံဘက်မှာကြီးတဲ့သူတွေဖြစ်နေပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာရေထဲက ဖလိုရိုက်ဓာတ်စစ်ထားတဲ့စစ်တမ်းရှိမရှိမသေချာလို့ အတတ်တော့မပြောနိုင်ပါဘူး)

dental fluorosis အလတ်စား (သွားအရောင်ဝါကျင်)

dental fluorosis အဆိုးဆုံး (ကြွေလွှာများအလိုလို ပဲ့ထွက်ကြွေကျပါတယ်)

ဒီလိုအန္တရာယ်တွေကြောင့် ဖလိုရိုက်ဓာတ်ပါတဲ့ ရေသန့်ဖြည့်စွက်သောက်မယ်ဆိုရင်တောင်၊ ကိုယ်နေတဲ့အရပ်က သဘာဝရေထဲမှာ ဖလိုရိုက်ဓာတ် ဘယ်လောက်ပါနေလဲ၊ အထူးသောက်ဖို့လိုမလို စိစစ်ရပါတယ်။ သဘာဝဖလိုရိုက်ဓာတ်

ပါဝင်မှုများပြီး fluorosis ဖြစ်တဲ့ နေရာတွေကိုမြေပုံမှာပြထားပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ကလေးတွေကို ဖလိုရိုက်ဆေးပြား တိုက်ကျွေးတာမှာ သတိထားဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ သွားဆရာဝန်နဲ့မတိုင်ပင်ဘဲ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ကလေးကိုဆေးမတိုက်ပါနဲ့။ ဆေးပမာဏက ကလေးအသက်ပေါ်မူတည်ပြီး ထိန်းညှိသွားရပါတယ်။

၆ လကနေ ၂ နှစ်ကြားကလေးတွေကို တစ်နေ့ ၀.၂၅ mg ထက်ပိုမတိုက်သင့်ပါဘူး။ ၂ နှစ်အထက်ကိုတော့ ၀.၅ မီလီဂရမ်၊ ၅-၆ နှစ်ကလေးတွေကို ၁ မီလီဂရမ် တိုက်နိုင်တယ်လို့ ညွှန်ကြားထားပါတယ်။ (ဗဟုသုတအဖြစ်ပါ)

သုတေသနတခုအရ၊ အသက်၆နှစ်မတိုင်မီမှာ ဖလိုရိုက်ဆေး သောက်လာခဲ့ကြတဲ့ ကလေးတွေ fluorosis ဖြစ်ဖို့ အလားအလာများတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွားဆရာဝန်များဟာလည်း ကလေးရဲ့ သွားနဲ့ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှုအခြေအနေ၊ သွားပိုးစားရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများ-နည်း၊ စတဲ့အချက်တွေပေါ်မူတည်ပြီး တကယ်လိုအပ်လွန်းမှသာ ကလေးကိုဖလိုရိုက်ဓာတ်တိုက်စေသင့်ပါတယ်။

ဖလိုရိုက်ဓာတ်ပါတဲ့ သွားတိုက်ဆေးတွေသုံးတာနဲ့လည်း သွားပိုးစားရောဂါကိုထိထိရောက်ရောက် ကာကွယ်နိုင်တယ်ဆိုတာ အရင်ပို့စ်တွေမှာပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ သတိထားရမှာက အဲလိုထိရောက်မှုရှိအောင် သွားတိုက်ဆေးထဲမှာ ဖလိုရိုက်ဓာတ်အများကြီးထည့်ထားရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မတော်တဆဖြစ်ဖြစ်၊ တမင်ဖြစ်ဖြစ်မြိုချမိရင် စောစောကပြောတဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေရဲ့ အန္တရာယ်ခံစားရမှာဖြစ်လို့ ကလေးတွေကို ဆေးထည့်ပေးရင် ပဲပြုတ်လုံးသေးသေးပမာဏဘဲထည့်ပေးဖို့ သွားတိုက်ဆေးကိုမမြိုချစေဖို့ သတိပေးဖို့ကို ထပ်ပြီးအကြံပြုလိုက်ပါတယ်။

ကိုးကား-

Fluoride supplements useful but increase the risk of mild fluorosis

Ismail ATç Bandekar RE. Fluoride supplements and fluorosis: a meta-analysis. Community Dent Oral Epidemiol 1999; 27: 48-56

■

ခံတွင်းလေးတွေ လှစေချင်၊ မွှေးစေချင်

'လှပါတယ်မေရယ်...ကြည့်လို့မဝတဲ့ ကိုယ့်မျက်လုံးထဲမယ်...
လှပါတယ်မေရယ်...လှပါတယ်မေလေးရယ်...'

ဒီသီချင်းလေးလူတိုင်းကြားဖူးမယ်ထင်ပါတယ်။ အလှတရားဟာလူတွေရဲ့ စိတ်နှလုံးကို စွဲဆောင်ပါတယ်။ လှလို့ချစ်တယ်၊ ချစ်လို့လှတယ်၊ ဘယ်လိုဘဲပြောပြော အမျိုးသမီးတွေအများစုကလည်း လှချင်တယ်။ အမျိုးသားများကလည်း၊ လှတာလည်း နှစ်သက်၊ မိမိကိုယ်ကိုလည်း ကြည့်ပျော်ရှုပျော်ဖြစ်အောင်၊ အနည်းဆုံးတော့ ဆံပင်လောက်ကတော့ ဖီးလိုက်ကြတာပါဘဲ။ အဝတ်အစား သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဝတ်တယ်၊ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်နေတယ် စသည်ဖြင့် နေ့စဉ်လိုဘဲ ဂရုစိုက်နေကြမှာပါ။ ဒီနေရာမှာ အင်္ဂလန်မှာလုပ်တဲ့ စစ်တမ်းတစ်ခုအရ၊ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ၊ ဘဝမှာ နာရီပေါင်း

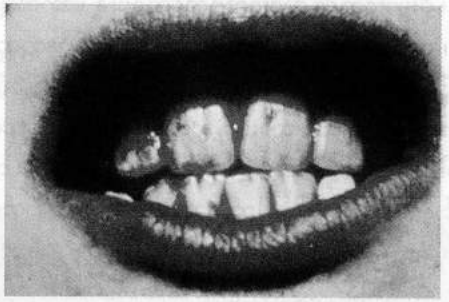
၃၂၇၆ နာရီကို ဖီးလိမ်းအလှပြင်ရာမှာ အချိန်ပေးကြပါတယ်တဲ့။ ဒီလောက်အချိန်အတိုင်းအတာဟာ၊ အာကာသယာဉ်မှူးတွေ လဆီကိုအသွားအပြန် ၂၂ ခေါက်ခရီးဆန့်နိုင်တဲ့ပမာဏာဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ အမျိုးသားတွေကတော့ ၁၀၉၂ နာရီသုံးပါတယ်တဲ့။ (တော်တော်များသား..)

လူမှုဘဝဝန်းကျင်မှာ၊ အပြင်ပန်းအပြင်အဆင်၊ အသွင်အပြင်ဟာ၊ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး - personality ကို အကဲဖြတ်ရာမှာ၊ ပထမဆုံးကြည့်လေ့ရှိကြတဲ့ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်တာမို့၊ အရေးကြီးပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အပြင်ပန်းလှနေတာနဲ့ သူ့ရဲ့ တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှု၊ ကျန်းမာရေးအသိအမြင်ရှိမှုနဲ့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှု ရှိမရှိ မသိနိုင်သေးပါဘူး။ (ကျွန်တော်တို့ သွားဆရာဝန်တွေကတော့ လူတွေ့ရင် သွားတွေကို အရင်မျက်စိကရောက်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ အကဲဖြတ်ပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ သွားတွေကို တစ်ချက်ကြည့်လိုက်တာနဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှု၊ ကျန်းမာရေးအသိရှိမရှိ၊ ဓနဥစ္စာအင်အား၊ အစားအစာဝလေ့၊ ...စသည်ဖြင့်အများကြီးပါဘဲ...စကားချပ်)

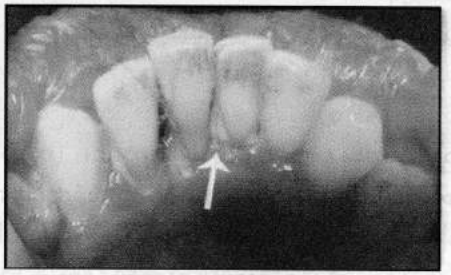
တချို့အမျိုးသမီးတွေ နှုတ်ခမ်းနီဆိုးထားတာ၊ ကိုက်စားချင်လောက်အောင် လှလွန်းလှပေမယ့်၊ သွားသေချာမတိုက်လို့ သွားတွေပေါ်မှာကပ်နေတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားအလွှာ (dental plaque/biofilm) ကိုဆေးဆိုးကြည့်လိုက်ရင် ဒီလိုမြင်ရပါ

လိမ့်မယ်။ (plaque disclosing solution နဲ့ဆေးဆိုးမကြည့်ရင် သာမန်မျက်စိနဲ့ မမြင်ရပါဘူး)



(ကဲ..ကိုက်စားချင်ပါသေးလား၊)

ပါးစပ်ထဲ တစ်ချက်လေးငဲ့ကြည့်လိုက်ရင် ဒီလိုတွေလည်းတွေ့နိုင်ပါတယ်။



မြှားပြထားတာကတော့ သွားမှာကျောက်တွေတည်နေတာပါ။ ကျောက်သူဌေးပေါ့။ ကျောက်တွေပေါ်မှာ ပိုးမွှားလွှာတွေရှိနေပါတယ်။

ဒီ dental plaque လို့ခေါ်တဲ့ ပိုးမွှားအလွှာဟာ၊ သွားမှာကပ်နေတဲ့ တံတွေးမှာပါတဲ့ glycoprotein ပေါ်မှာ ခံတွင်းထဲက normal flora - ပုံမှန်မှီခိုနေထိုင်ကြတဲ့ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေ ခိုကပ်ပေါက်ပွားရာက ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ သွားတိုက်ပြီးတာနဲ့ ဒီအလွှာဟာ သန့်စင်ပျောက်ကွယ်သွားပေမယ့်၊ သိပ်မကြာခင်တံတွေးကဓာတ်တွေနဲ့ ပြန်စပြီး အသစ်ဖြစ်ပြန်ပါတယ်။ အချိန်နဲ့အမျှ၊ maturation လို့ခေါ်တဲ့ရင့်ကျက်မှုဖြစ်စဉ်မှာ၊ ပိုးမွှားကုဋေပေါင်းများစွာပွားပြီး၊ သွားကိုသေချာမတိုက်ဘဲ

ကြာလာရင် calcification လို့ခေါ်တဲ့ ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပြီး ကျောက်သားလို မာသွားပါတယ်။ ဒါကို dental calculus သွားကျောက်တည်တယ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ သွားကျောက်တည်တဲ့ အဆင့်ရောက်ရင်၊ ပိုးမွှားတွေက သွားကျောက်တွေပေါ်နဲ့ အောက်ခြေတွေမှာခိုအောင်း ဖို့နေရာရသွားပြီး၊ ပျော်ပျော်ကြီး အက်စစ်တွေထုတ်၊ အဆိပ်တွေထုတ်၊ ဟိုက်ဒြိုက်ျင် ဆာလ်ဖိုဒ်လိုဘဲ ဥပုတ်နဲ့နံတဲ့ ဓာတ်ငွေ့တွေထုတ်ကြပြီး၊ သွားပိုးစားရောဂါ၊ ရေစီးကမ်းပြိုလို့ မြန်မာလိုအသိများတဲ့ သွားဖုံးနဲ့သွားမြစ်မြွေးရောင်ရောဂါတို့ ဖြစ်စေတာ အပြင် ခံတွင်းနံ့ပါနံလာပါတယ်။ သွားဘယ်လောက်တိုက်တိုက်၊ လျှာဘယ်လောက်တိုက်တိုက် ခံတွင်းနံ့က မပျောက်နိုင်ပါဘူး။ သွားတိုက်ရုံနဲ့ ကျောက်တွေကို မဖယ်ရှားနိုင်တော့ဘူးလေ။ ခံတွင်းနံ့နံရခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းတွေ အများကြီးရှိတဲ့အထဲမှာ၊ ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံအရ၊ သွားကျောက်တည်တာကတော့၊ တွေ့ရအများဆုံး အကြောင်းရင်းဖြစ်ပါတယ်။ ပါးစပ်ထဲမှာပိုးစားပေါက်ရှိနေတာ၊ မလုံတဲ့စွပ်သွား (dental crown) ရှိနေတာ၊ စိုက်သွားတုအောက်မှာ အစာကျန်တာ စတာတွေကတော့ ဒုတိယအများဆုံးတွေ့ရပါတယ်။

ဒီတော့ချုပ်ပြောရရင် dental plaque – ပိုးမွှားလွှာဟာ၊ ပုပ္ပရွှ၊ နုနုလှလှ၊ ရုပ်ချောချောဆိုးဆိုး၊ လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့ခံတွင်းထဲက သွားတွေပေါ်မှာ အချိန်တိုင်းရှိနေတယ်။ ပိုးတွေမပွားများမရင့်ကျက်ခင်၊ မနက်စာစားပြီးတစ်ကြိမ်၊ ညအိပ်ရာမဝင်ခင် တစ်ကြိမ် အနည်းဆုံးတနေ့နှစ်ကြိမ် သွားမတိုက်ရင်၊ (တိုက်တော့တိုက်တယ် မပြောင်ရင်) အစာစားပြီးတိုင်း ပလုတ်မကျင်းရင်၊ သွားခံတွင်းရောဂါတွေ သေချာပေါက်ဖြစ်မယ့်အပြင်၊ ခံတွင်းနံ့နံလို့ လူမှုရေးထိခိုက်နိုင်တဲ့ ဒုက္ခကိုပါ ခံစားရမှာဖြစ်တဲ့အကြောင်း၊ ဗဟုသုတဝေမျှလိုက်ရပါတယ်။ နောက်ပို့စ်တွေမှာ သွားဘယ်လိုပြောင်အောင်တိုက်ကြမလဲဆိုတာရေးပါဦးမယ်။

(ညီလေးမိုးသောက်ရဲ့ ခံတွင်းနံ့ဆိုးသော ကောင်မလေးအကြောင်း comment ကိုအခြေတည်ပြီးရေးလိုက်တာပါ)

စာညွှန်း

Women spend 3,276 hours getting ready

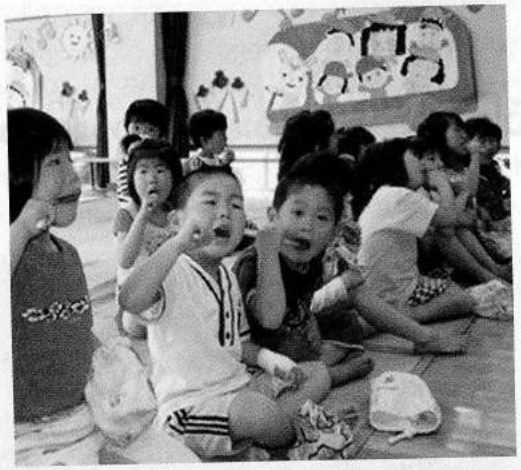
Posted by Dr. Nyan at 7:15 AM 12 comments

■

နိုင်ငံခြားသွားသူများနှင့် သွားပြဿနာ

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ public health education လို့ခေါ်တဲ့ လူထုကျန်းမာရေးပညာပေးလုပ်ငန်းနဲ့ ကျောင်းကျန်းမာရေးဟာ၊ အများကြီးအားနည်းနေသေးတာ တွေ့ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သွားနဲ့ခံတွင်း ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ပါ။ ဂျပန်မှာတော့ nursery schools တွေကစပြီး၊ သွားနဲ့ခံတွင်း ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်ကောင်းလေးတွေရအောင် ပညာပေးလေ့ကျင့်ပေးတာ တွေ့ရပါတယ်။ တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် အမြဲကလေးသွားနဲ့ ခံတွင်းစစ်ဆေးပေးပြီး၊ ကုသမှုလိုအပ်ရင် လိုအပ်တဲ့အကြောင်း မိဘတွေကို အကြောင်းကြားစာပို့ပေးပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့ကုသမှု ပြီးဆုံးပြီးကြောင်းတဲ့ ဆရာဝန်ရဲ့ထောက်ခံချက်ကို ကျောင်းကိုပြန်ပြရပါတယ်။ ကုသမှုစရိတ်က မူလတန်းစမတက်ခင်အထိ၊ free of charge ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောင်းတွေမှာ ကိုယ်ပိုင်သွားတိုက်တံလေးတွေ ယူလာစေပြီး အစာစားပြီးတိုင်း သွားတိုက်စေ

ပါတယ်။ ဆရာမတွေက စနစ်မှန်အောင်ပြသပေးပါတယ်။



ဒါကတော့၊ သွားဆရာဝန်၊ ပညာရေးဝန်ထမ်းနဲ့ အစိုးရ သုံးဦးသုံးဖက်ဟန်ချက်ညီညီနဲ့ primary preventionလို့ခေါ်တဲ့ ရောဂါမဖြစ်ခင်ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း၊ secondary pevention လို့ခေါ်တဲ့ ရောဂါကိုစောစောစီးစီးရှာတွေ့ပြီး ချက်ချင်းကုသပေးခြင်းအားခြင့် ပိုဆိုးတဲ့အဆင့်မရောက်အောင်ကာကွယ်ခြင်းစတာတွေကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပေးနေတာတွေပါ။

လူတစ်ဦးချင်းဝင်ငွေအရအားနည်းပြီး၊ သွားဆရာဝန်အရေအတွက်နည်းသေးတဲ့ (စုစုပေါင်း ၁၇၀၀ခန့်)။ မှတ်ချက်။ ။ ၂၀၀၈ ခုနှစ် မှတ်တမ်းအရ

ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ၊ primary prevention ကို ဦးစားပေးလုပ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဂျပန်လိုချမ်းသာပြီး၊ သွားဆရာဝန်ပေါင်း ၄ သောင်းကျော်ရှိတဲ့၊ convenient stores အရေအတွက်ထက် သွားဆေးခန်းအရေတွက်က များတဲ့နိုင်ငံမှာတောင်၊ primary prevention ကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်လုပ်တာ တွေ့ရပါတယ်။ တီဗီအစီအစဉ်တွေမှာ ကျန်းမာရေးပညာပေးအကြောင်းအရာတွေကို၊ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းအောင်၊ လူတွေစိတ်ထဲစွဲသွားအောင်၊ မင်းသားမင်းသမီး သရုပ်ဆောင်တွေနဲ့၊ animation သရုပ်ပြတွေနဲ့ လုပ်ဆောင်ပြပေးတာတွေတွေ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာတော့ ပါမောက္ခကြီးတစ်ယောက်ယောက်က ရုံးခန်းထဲမှာထိုင်ပြီး ကျန်းမာရေးပညာပေးပြောနေတာကို ရိုက်ပြရုံဆိုတော့ တော်ရုံလူ စိတ်မဝင်စားပါဘူး။ အတူယူစရာတွေ၊ ပြင်စရာတွေကတော့ အများကြီးပါဘဲ။

အဓိကပြောချင်တဲ့အကြောင်းက၊ ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ ရောဂါမဖြစ်ခင်ကြိုကာကွယ်တာ၊ ရောဂါဖြစ်မှန်းသိရင် မြန်မြန်ကုတာစတဲ့အလေ့အထတွေ သိပ်မတွင်ကျယ်သေး၊ စီးပွားရေးအရလည်း၊ လူတိုင်းအတွက်မဖြစ်နိုင်သေးဘူးဆိုတာပါ။

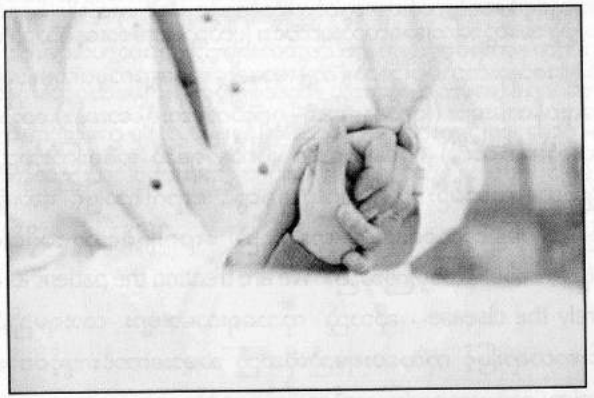
တကယ်က သွားနဲ့ခံတွင်း ကျန်းမာရေးကိုလည်း တခြားဆေးစစ်မှုတွေနဲ့ အတူ နှစ်စဉ် အနည်းဆုံးတစ်ကြိမ်လုပ်နေသင့်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာကတော့၊ သွားကိုက်ချိန်ရယ်၊ နိုင်ငံခြားသွားခါနီးရယ် နှစ်ကြိမ်သာ ဆေးခန်းပြေးကြတာများပါတယ်။ ဒါတောင် တော်တော်များများက သွားကိုက်တာကို အက်စပရင်လေးသောက်လိုက်၊ လေးညင်းလေးသိပ်လိုက်လုပ်ကြည့်ပြီး မခံနိုင်တော့မှပြေးကြတာပါ။ နိုင်ငံခြားထွက်သူတွေကတော့၊ နိုင်ငံခြားမှာ သွားကုသစရိတ်တွေကြီးတာကြားဖူးကြတော့ မထွက်ခင် ပေါပေါရတဲ့ မြန်မာပြည်မှာလုပ်သွားမှ...ဆိုပြီး သွားဆေးခန်းသွားတတ်ကြပါတယ်။ ဆိုးတာက၊ လေယာဉ်ထွက်ခါနီးတပတ်အလိုတို့၊ ၂ ရက်အလိုတို့မှ ဆေးခန်းသွားကြတာပါ။ သွားနဲ့ခံတွင်းကုသမှု တော်တော်များများက တခါတည်းနဲ့အပြီး၊ ရက်တိုတိုအတွင်းအပြတ်ကုသလို့ရတဲ့ကုသမှုမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့်၊ သွားအစားထိုးတာတို့၊ သွားအကြောသတ်ကုတာတို့ကို အချိန်ယူပြီး တစ်ဆင့်ချင်းလုပ်ရပါတယ်။ ကပ်မှလာကြတဲ့ နိုင်ငံခြားသွားသူတွေကို၊ သွားဆရာဝန်တွေကလည်း မဖြစ်ဖြစ်အောင် ကုသပေးဖို့ ကြိုးစားကြတာပါဘဲ။ ဒီလိုနဲ့၊ ကုသလို့မပျောက်သေးဘဲ

သွားဖာလိုက်ရတာတို့၊ ပုံစံမကျသေးဘဲ သွားစိုက်လိုက်ရတာတို့ဖြစ်လာပါတယ်။ အချိန်မရလို့ အကြောသတ်ကုသပြီး ဖာလို့ရတဲ့ သွားကို နှုတ်ပစ်လိုက်ရတာမျိုးလည်း ကြုံဖူးပါတယ်။ တချို့ဆို အံဆုံးသွားလေးချောင်းလုံး စောင်းပေါက်လို့ တစ်ရက်တည်း နဲ့အပြီး အားလုံးနှုတ်ခိုင်းပြီး လေယာဉ်ပေါ်မှာ လူဝကြီးဖြစ် (ပါးတွေရောင်လာတာ) အစာမစားနိုင် စတဲ့ ဒုက္ခတွေတွေ့တတ်ကြပါတယ်။ နိုင်ငံခြားရောက်မှ မြန်မာက လုပ်ထားတာပုံမဝင်လို့ဆိုပြီး ပိုပြီးကုန်ကျခံ ပြန်ကုရတဲ့သူတွေလည်း နည်းမှာမဟုတ်ပါဘူး။

ချုပ်ပြောရရင်၊ နိုင်ငံခြားထွက်ခါနီးမှမဟုတ်ပါဘူး၊ သွားခံတွင်းစစ်ဆေးမှုကို နှစ်တိုင်း (ဖြစ်နိုင်ရင်) လုပ်ပေးကြပါ၊ အနည်းဆုံးနိုင်ငံခြားထွက်ရတော့မယ် အသံသဲ့သဲ့ကြားတာနဲ့ သွားဆေးခန်းပြေးကြပါလို့ စေတနာကောင်းနဲ့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

■

ပြည်သူ့အကျိုးပြုဆရာဝန်ဖြစ်ဖို့



ခုတလော ကျန်းမာရေးဘလော့ဂ်တခုတွင် လှိုင်းထန်နေသည်။ ထိုလှိုင်းထဲမှ မြင်တတ်ပါက ပြည်သူများ၏ ခံစားချက်ကိုမြင်နိုင်သည်။ အတွေ့အကြုံရှိ ဆရာဝန်တချို့၊ ဆရာဝန်ဘွဲ့ရတချို့၏။ အတွေးအခေါ်နှင့် ခံယူချက်ကို သင်ခန်းစာရနိုင်သည်။ နောင်မျိုးဆက်သစ်အတွက် ဘာတွေသင်ပေးရမည်၊ ဘာတွေပညာပေးရမည်ကို ဆရာဝန်ဖြစ်လာမည့် လူငယ်များအား ပညာသင်ပေးနေသည့်ဆရာတစ်ယောက်အနေနှင့် တွေးမိဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ရယူသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်လေးစားသင့်သည်။ လူနာ-ဆရာဝန်၊ လူနာ-သူနာပြု၊ လူနာ-ကျန်းမာရေးလုပ်သား၊ လူနာ-ဆေးရုံ

ဆေးခန်း ပေါက်စောင့်အလုပ်သမား...စသည်စသည်ဖြင့် ဆက်ဆံနေရသော လူမှု ဆက်ဆံရေးသည်၊ နွေးထွေးပွင့်လင်းသော၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိသော ဆက်ဆံရေး ဖြစ်သင့်သည်။ ဆရာဝန်တွေ ငွေမက်တယ်၊ လူနာကို ဂရုမစိုက်ဘူး၊ ဆရာဝန်တွေက... လူနာတွေက....သူနာပြုတွေက ဆိုသည့်အရေးအသားများက နဂိုကမှ အေးစက်လာ နေခဲ့သော ထိုဆက်ဆံရေးများကို ရေခဲရေလောင်းပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်စေပြီး ပဋိပက္ခပင် ဖြစ်လာစေပါသည်။

တစ်ဖက်မှလည်း ပြည်သူများနှင့် အနီးကပ်ဆက်ဆံကုသမှု ပေးခဲ့ဖူးသဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မိသားစုကျန်းမာရေးကိစ္စများအတွက် ဆေးရုံဆေးခန်း သွားခဲ့ရသည့် အတွေ့အကြုံအရလည်းကောင်း၊ ပြည်သူများခံစားနေရသည့် ခံစားချက် ကို ကိုယ်ချင်းစာနားလည်မိပါသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဖက်မှ၊ အထူးသဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ (ပြည်သူ့ဆေးရုံ-ပုဂ္ဂလိကဆေးရုံဆေးခန်း) တော်တော်များ များ (အားလုံးမဟုတ်ပါ) မေ့နေကြသော လိုက်နာရမည့် အရေးကြီးသည့် အချက် တချက်ရှိသည်။ လူတစ်ဦး ကိုယ်အင်္ဂါတခုခုတွင် ရောဂါရသဖြင့် ဆေးရုံဆေးခန်း ပြရသည်။ ထိုအခါ ကုသရေးဖက်မှ တချို့သည်၊ ရောဂါဖြစ်သော အပိုင်းလေးကိုပဲ ကုလိုက်ဖို့ဘဲ စိတ်သန်လာခဲ့ကြသည်။ We are treating the patient as a whole, not merely the disease...ဆိုသည့် ကုသရေးသမားများ ထားရမည့်ခံယူချက်၊ ကိုယ်ချင်းစာတရားဖြင့် ကုသပေးရမည်ဆိုသည့် သမားကောင်းကျင့်ဝတ်စသည်တို့ ကို မေ့လာကြ၊ လျစ်လျူရှုလာကြသည့်သူများ ခုခေတ်မှာများလာသည်။ ရောဂါကုသ ပြီးရေးတစ်ခုတည်းကို ခေါင်းထဲထည့်ကာ၊ လူနာနှင့်ဆက်ဆံရေး၊ လူနာ၏ တင်ပြ ချက်၊ ခံစားချက်၊ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စသည်တို့ကို ထည့်မစဉ်းစားကြ တော့သည့်သူများ၊ များလာခဲ့သည်ကို ဆေးလောကအသိုင်းအဝိုင်းက အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း အရှိကိုအရှိအတိုင်းလက်ခံကြရမည်ဖြစ်သည်။

အလားတူ အရေးကြီးသည်မှာ ဆေးလောကသားများ စဉ်ဆက်မပြတ်ပညာ ဆည်းပူးရေးဖြစ်သည်။ အချိန်နှင့်အမျှ တိုးတက်ပြောင်းလဲနေသည့် ပိုမိုကောင်းမွန် သည့်ဆေးဝါးများ၊ ကုသနည်းများ၊ ရောဂါရှာဖွေဖော်ထုတ်သည့်ကိရိယာများစသည် တို့ကို မပြတ်လေ့လာနေ၊ ဖတ်ရှုနေပြီး၊ ကုသရေးကိုအဆင့်မြှင့်တင်နေသင့်သည်။ ကိုယ်ပေးနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုသည် ခုခေတ်ခါတွင် အများလက်ခံသည့် အဆင့်မီစောင့်ရှောက်ကုသမှုမှ ဟုတ်ပါရဲ့လားဆိုတာ အမြဲဆန်းစစ်နေသင့်သည်။

လူနာတစ်ယောက်ကို ဆေးမပေးမီ၊ မခွဲစိတ်မီ၊ လူနာသာကိုယ့်မိဘ၊ ကိုယ့်သားသမီး သာဆိုလျှင် ဒီလိုကုသမှုမျိုးပေးမလား၊ ဒီလိုဆေးသောက်စေမလား...ကိုယ်တိုင် ကုသခံရမည်ဆိုလျှင်ရော...ဆိုသည်ကို၊ ကိုယ့်ဘာသာပြန်မေးခွန်းထုတ်ကြည့်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးသည်။ ချုပ်ပြောရလျှင်၊ စေတနာနှင့် ကိုယ်ချင်းစာတရား အရင်းခံ ဖို့ဖြစ်သည်။

ခေတ်စနစ်၏ ဆိုးကျိုးကြောင့်ဖြစ်ရသည်ကို မီးမောင်းထိုးရေးပြသူများ လည်းရှိသည်။ အလွန်မှန်ပါသည်။ ဒါကိုအများစုက မြင်တတ်ဖို့အရေးကြီးသည်။ သည်ခေတ်စနစ်ကြီးထဲမှာ စီးမျှောနေလိုက်ကြသူက များလာသည်။ လုပ်သင့်တာလုပ် သူကိုပင် သိုးမည်းဟုထင်လာသူများလာသည်။ ကျန်းမာရေးတခုတည်းမဟုတ်၊ ဘက်ပေါင်းစုံ နယ်ပယ်ပေါင်းစုံတွင်ဖြစ်သည်။ သိုးမည်းဟုပဲအခေါ်ခံရပါစေသည်လို ဖောက်ထွက်မည့်သူတွေ များလာစေရန်မှာ ကိုယ်တိုင်လည်းကျင့်ကြံ၊ နောက်မျိုးဆက် လူငယ်များကိုလည်းသင်ပြပေးရမည့် သင်ကြားရေးဆရာတို့၏ တာဝန်ပင်ဖြစ်ပါတော့ သည်။

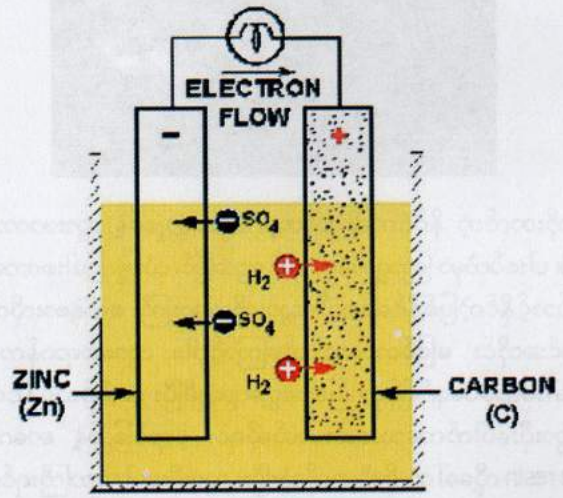
■

Dental Galvanism

ခံတွင်းထဲကလျှပ်စစ်ဓာတ်

ခံတွင်းထဲမှာ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြောင့်၊ သွားတွေကျဉ်၊ သွားအူတိုင်ကသွေးကြောတွေရောင်တဲ့အထိ ဓာတ်လိုက်ခံရတဲ့သူတွေရှိတယ်လို့ ပြောရင် ယုံချင်မှယုံကြပါလိမ့်မယ်။ သွားတွေကိုသတ္တုနဲ့ ဖာထေးရပြီး၊ သတ္တုနဲ့လုပ်ထားတဲ့ သွားတုတွေထည့်ထားရတဲ့သူတွေမှာ ဖြစ်တတ်တာပါ။

ဘက်ထရီတစ်လုံးတည်ဆောက်ထားတာကိုကြည့်ရင်၊ ခံတွင်းထဲမှာလည်း လျှပ်စစ်ဓာတ်ဖြစ်ပေါ်နိုင်တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်နိုင်ကြမှာပါ။



အာရုံအလင်းစာပေ

မတူတဲ့သတ္တုနှစ်မျိုးက အဖိုတိုင်အမတိုင် cathode-anode အဖြစ် ဆောင်ရွက်ပြီး၊ ကြားခံလျှပ်လိုက်ရည် electrolyte ထဲမှာ နှစ်ထားရင် အီလက်ထရွန် ရွေ့လျားမှုဖြစ်ပေါ်ပြီး၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထွက်ပါတယ်။

ခံတွင်းထဲမှာ မတူတဲ့သတ္တုနှစ်မျိုးထည့်ထားမိရင်၊ အလားတူ အဖိုတိုင် အမတိုင် cathode-anode ဖြစ်ပြီး၊ တံတွေးက လျှပ်လိုက်ရည်အနေနဲ့ ရှိနေလို့၊ လျှပ်စစ်ဓာတ်ထွက်လာတာကို dental galvanism-galvanic shock လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဘေးကပ်ရက်သွားနှစ်ချောင်းမှာ မတူတဲ့သတ္တုနှစ်မျိုးရှိနေရင်၊ ထိဝါးတဲ့ အပေါ်သွား အောက်သွားတစ်စုံမှာ မတူတဲ့သတ္တုတွေရှိနေရင်၊ ဝါးလိုက်တဲ့ စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း လျှပ်စစ်အားပြင်းပြင်းထွက်လာလို့၊ သွားကျဉ်တာ၊ နားအူတာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ တွေခံစားရတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ငွေသတ္တုစပ်နဲ့ သွားဖာထားရတဲ့ သူကို၊ ရွေ့ပါဝင်တဲ့ သတ္တုသွားတုစိုက်ပေးမိရင်၊ ဖာထားတဲ့ငွေသတ္တုစပ် silver amalgam မှာပါတဲ့ ပြဒါးဓာတ် - mercury နဲ့ ရွေ့နဲ့ကြားမှာ လျှပ်စစ်ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။

တိုးတက်တဲ့ နိုင်ငံတချို့မှာတော့၊ ငွေသတ္တုစပ်နဲ့ သွားဖာတာတွေ မလုပ်တော့ပါဘူး။ ပါးစပ်ထဲမှာ ကြာရှည်ခံပေမယ့် ငွေအပြင်၊ သံဖြူ၊ ပြဒါးစတာတွေပါဝင်ပြီး၊ ပြဒါးအဆိပ်သင့်နိုင်တဲ့ဖြစ်နိုင်ခြေရယ်၊ သွားကိုအများကြီး စက်နဲ့စားလိုက်ရတာရယ်၊ သွားအရောင်အတိုင်း မဖြစ်တာတွေရယ်ကြောင့်ပါ။ သွားဆရာဝန်ကလည်း၊ ငွေသတ္တုနဲ့ ပြဒါးရောစပ်ဖျော်ချိန်မှာ ပြဒါးငွေ့တွေရှူမိပြီး အဆိပ်သင့်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွားပိုးပေါက်ကသေးသေးတယ်ဆိုရင်၊ ရောင်ခြည်နဲ့ မာကျောစေနိုင်တဲ့ composite resin လို့ခေါ်တဲ့ ပိုလီမာကိုသုံးပြီး၊ သွားပိုးပေါက်ကကြီးရင်တော့၊ လူကို

ဘေးဥပါဒ်မဖြစ်စေတဲ့ ပုံသွန်းသတ္တုစပ်ဒါမှမဟုတ် ကြွေသားနဲ့ပြန်ဖာတာကို လုပ်ပေးပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာလည်း၊ ငွေသတ္တုနဲ့မဖာပေးတော့တဲ့ ဆေးခန်းတွေရှိလာနေပါပြီ။

ကြွေသားကတော့၊ သွားအရောင်အတိုင်းလည်းပြန်ရ၊ လျှပ်လည်းမကူး၊ မာလည်းမာကျောလို့ အကောင်းဆုံးပါဘဲ။ ကုန်ကျစရိတ်ကတော့ အများကြီးပိုလို့၊ သွားဖာမယ့် လူနာအတွက် အဟန့်အတားတစ်ခုလိုဖြစ်နေပါသေးတယ်။

အရေးကြီးဆုံးကတော့ သွားပိုးမစားအောင်ကာကွယ်ရေးပါဘဲ။

■

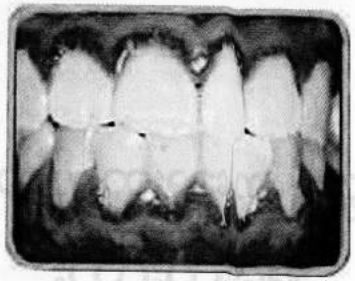
သွားဖုံးက သွေးထွက်တာ အရေးကြီးလား

သွားဖုံးက သွေးထွက် သွေးယိုတဲ့ပြဿနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရေးမယ်ရေးမယ်နဲ့ မရေးဖြစ်တာ၊ စီဘုံးက စာဖတ်သူမစန္ဒီခေတ်ရဲ့ မေးခွန်းကိုဖြေရင်း၊ ပို့စ်အနေနဲ့ရေးလိုက်ပါတယ်။

သွားနဲ့ခံတွင်း ပြဿနာတွေကို မကြုံဖူးသူတွေ ရှိကောင်းရှိပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ အတော်လေးရှားပါလိမ့်မယ်။ ဆေးပညာမှာဆိုထားတာကတော့၊ လူတိုင်း တစ်သက်မှာ အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်မလွဲမသွေဖြစ်တဲ့ ရောဂါနှစ်မျိုးရှိပါသတဲ့။ တစ်ခုက အအေးမိ (common cold) နဲ့ နောက်တစ်ခုက သွားနဲ့ခံတွင်းရောဂါပါတဲ့။

သွားဖုံးကနေ သွေးယိုသွေးထွက်တာကို လူတော်တော်များများ ကြုံဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ အရေးကြီးတဲ့ လက္ခဏာဖြစ်တယ်ဆိုတာ သတိပြုမိပြီး၊ အရေးတယူ ကုသမှုခံယူတဲ့သူကတော့ နည်းပါလိမ့်မယ်။

သွားဖုံးက သွေးထွက်နိုင်တဲ့အကြောင်းရင်းတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဖြစ်အများဆုံး အကြောင်းရင်းကတော့ သွားဖုံးရောင်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သွားတွေတဖြည်းဖြည်းယိုင်နဲ့ပြီး ဝါးလို့မရတော့လို့ နူတ်ပစ်ရလေ့ရှိတဲ့ ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါလို့ အရပ်ခေါ်ခေါ်လေ့ရှိတဲ့ သွားမြစ်ဝန်းရောင်ရောဂါ (periodontitis) အစမှာ သွားဖုံးရောင်ရောဂါဆိုတာနဲ့ စပါတယ်။ သွားဖုံးရောင်စရောဂါဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ သွားနဲ့သွားဖုံးက နာကျဉ်မှုမရှိတဲ့အတွက် ကိုယ်တိုင်မသိနိုင်ပါဘူး။ သွားတိုက်တဲ့အချိန်၊ အမာစားတဲ့အချိန်၊ ပန်းသီးကိုက်တဲ့အချိန်စတာတွေမှာ၊ သွားဖုံးသားကို နည်းနည်းထိမိတာနဲ့ သွေးထွက်လာတယ်ဆိုရင်၊ ဒါဟာ သွားဖုံးရောင်ရောဂါစနေပြီလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။



မှန်ထဲမှာသေချာကြည့်ရင်၊ သွားဖုံးအစပ်လေးတွေက နီမြန်းနေတတ်ပါတယ်။

ပိုဆိုးတဲ့အဆင့်မှာ သွားဖုံးက ဖောင်းပြီး ပွယောင်းယောင်းမြင်ရတတ်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ဒီအဆင့်မှာ သိုးမွှေးသူနည်းပြီး၊ နောက်တစ်ဆင့်ကို ဆက်ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ဆင့်ကတော့၊ သွားဖုံးသားက သွေးထွက်ချင် မှထွက်ပါတော့မယ်။ အများအားဖြင့် ခုနကလို အလိုလိုမထွက်ဘဲ၊ ဆေးခန်းမှာ စစ်ဆေးတဲ့အချိန်မှ၊ သွေးထွက်တာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ bleeding on probing လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာ သွားဖုံးသားက ပုံမှန်လိုမြင်ရနိုင်ပါတယ်။ ဆေးခန်းမှာ မစစ်ဆေးကြည့်ရင် မသိနိုင်ပါဘူး။ အတွင်းထဲမှာတော့၊ သွားမြစ်ပတ်မြေးအထိ၊ ရောဂါက ရောက်နေပြီဖြစ်ပါတယ်။ သွားခိုင်မံနှံ့လျော့လာလို့၊ အစာစားရင် သွားကြားညပ်တာ၊ ခံတွင်းနဲ့မကောင်းတာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာကုသမှုခံယူရင် ပင်ကိုယ်အတိုင်း သွားပြန်ခိုင်လာနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒီထက်ပိုဆိုးလာရင်တော့၊ သွားဖုံးရိုးအထိ ရောဂါပြန့်ပြီး အရိုးသားနိမ့်ကျလာတဲ့ အမျှသွားပါနဲ့လာပါတယ်။ အဲဒီအဆင့်ရောက်ဖို့ နှစ်တွေအများကြီး ကြာကောင်းကြာနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါကို အသက် ၄၀ နောက်ပိုင်းမှာပဲဖြစ်တတ်တာဖြစ်ပါတယ်။

အရင်က ပို့စ်တွေမှာ ရေးထားသလိုပဲ ဒီရောဂါဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းက သွားမျက်နှာပြင်မှာ ကပ်နေပြီး ပေါက်ပွားပွားများနေတတ်တဲ့ ဘက်တီးရီးယားအလွှာ bacterial plaque/biofilm ပါ။ သာမန်မျက်စိနဲ့မြင်နိုင်ဘဲ ဆေးတမျိုးဆိုးကြည့်ရင်၊ သွားရဲ့ဘယ်နေရာတွေမှာ ဒီပိုးမွှားလွှာကပ်နေသလဲဆိုတာမြင်နိုင်ပါတယ်။ တချို့တွေမှာတော့ ဒီအဆင့်ထက်လွန်ပြီး သွားအရင်းမှာ ကျောက်တွေတည်တဲ့အထိဖြစ်လာပါတယ်။ ပိုးမွှားလွှာကနေ ထုံးဓာတ်နဲ့ပေါင်းပြီး မာကျောသွားတာပါ။ ကျောက်တည်တဲ့အခါ ဒီနေရာတဝိုက်မှာ ပိုးမွှားတွေ ဖုံးအောင်းနိုင်ဖွားများနိုင်လို့ သွားဖုံး

ရောဂါပိုဆိုးလာပါတယ်။ ပိုးမွှားလွှာကို သွားတိုက်ရင်ဖယ်ရှားနိုင်ပေမယ့် သွားကျောက်တည်လာရင် သွားတိုက်လည်းမပြောင်တော့ပါဘူး။ ဆေးခန်းမှာ ပြဿဖို့လိုလာပါတယ်။ ကုသမှုအနေနဲ့ အသံလွန်လှိုင်း သွားကျောက်ခြစ်ကိရိယာ ultrasonic scaler နဲ့ ခြစ်ထုတ်ရပါတယ်။ သွားပေါ်မှာ မြင်နေရတဲ့အပိုင်းအပြင်၊ မမြင်ရတဲ့ သွားဖုံးအောက်မှာပါ ကျောက်တွေ အောင်းနေတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုနေရာတွေမှာတော့ anaerobic bacteria လို့ခေါ်တဲ့ အောက်စီဂျင်မကြိုက်တဲ့၊ သွားဖုံးကို ပိုပြီးဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့ပိုးမွှားတွေက ခိုအောင်းနေပါတယ်။ ခံတွင်းထဲမှာ ပုံစံမမှန်တဲ့ စွပ်သွားတွေ စိုက်ထားရရင်လည်း ပိုးမွှားပိုပြီးကပ်နိုင်လို့ တစ်နေရာထဲမှာသွားဖုံးရောင်နေနိုင်ပါတယ်။

ဒါတွေအများကြီးဖတ်ပြီးတော့ ကြောက်စရာတော့မဟုတ်ပါဘူး။ သွားဖုံးသွေးထွက်တာဟာ (သွားရောဂါကြောင့်ဆိုရင်) သတိပေးတဲ့လက္ခဏာဖြစ်တယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ပြီး ထိရောက်တဲ့ကုသမှု၊ ကာကွယ်မှုလုပ်မယ်ဆိုရင် ပုဆိန်နဲ့ပေါက်ရတဲ့အဆင့်အထိမရောက်နိုင်ဘူးဆိုတာ၊ သိထားဖို့ပါဘဲ။

သွားဖုံးသွေးထွက်သွေးယိုတာကို၊ သွားဖုံးရောဂါအပြင်၊ တခြားအရေးကြီးတဲ့ ရောဂါတွေမှာပါ တွေ့ရတတ်လို့ ပေါ့ပေါ့ဆဆတော့ မတွေးသင့်ပါဘူး။

၁။ Agranulocytosis သွေးဆဲလ်ဖွဲ့စည်းမှု ချို့ယွင်းရောဂါ - အဖျားတက်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်းတို့နဲ့ တွဲတွေ့ရပါတယ်။

၂။ Aplastic anaemia သွေးအားနည်းရောဂါ - သွားဖုံးအပြင်၊ နားခေါင်းသွေးထွက်ခြင်း၊ အညိုအမဲအကွက်များပေါ်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ နှလုံးတုန်ခြင်း၊ မောပန်းအသက်ရှူမဝခြင်း လက္ခဏာများပူးတွဲတွေ့ရပါတယ်။

၃။ Liver Cirrhosis အသည်းခြောက်ရောဂါ၊ ရောဂါနောက်ဆုံးအဆင့်ကျမှ၊ ရေဖျင်းစွဲခြင်း၊ နားခေါင်းသွေးနဲ့ တခြားနေရာတွေပါ သွေးယိုခြင်း စတာတွေနဲ့ တွဲတွေ့ရပါတယ်

၄။ Ehlers-Danlos syndrome - အရေပြားအောက်သွေးထွက်တဲ့ လက္ခဏာဖြစ်တဲ့ အညိုအမဲအကွက်ထွက်လွယ်ခြင်း၊ အရေပြားဆိုင်ရာ လက္ခဏာတွေပါ ပြတတ်တဲ့မွေးရာပါရောဂါတမျိုး

၅။ Hemophilia သွေးမတိတ်ရောဂါ - သွားဖုံး၊ နာခေါင်းတို့မှသွေးထွက်ခြင်းအပြင်၊ ဒဏ်ရာရပါက သွေးမတိတ်နိုင်ခြင်း၊ အဆစ်အမြစ်များမှာ သွေးထွက်လို့

အဆစ်ရောင်ခြင်း၊ လမ်းမလျှောက်နိုင်ခြင်း စတာတွေနဲ့တွေ့ရပါတယ်။

၆။ Hereditary hemorrhagic telangiectasia - မွေးရာပါ သွေးရောဂါ တစ်မျိုး-နှုတ်ခမ်း၊ ပါး၊ လက်၊ ခြေထောက် စတာတွေမှာပါ သွေးယိုတဲ့ အကွက်တွေ ထွက်နိုင်ပါတယ်။

၇။ Leukemia -သွေးကင်ဆာရောဂါ - သွားဖုံးမှ သွေးအလိုလိုထွက်ပြီး သွားဖုံးသား ဖောင်းကြွကာ၊ အပြာရောင်သန်းနေတတ်ပါတယ်။ နှာခေါင်းသွေးထွက်တာနဲ့အတူ၊ ရာသီသွေးအလွန်အကျဲဆင်းတာ၊ အဖျားတက်၊ မောပန်း၊ ရင်တုန်၊ အသက်ရှူမဝတာ၊ ဘေလုံးကြီးတာ၊ အစားအသောက်ပျက်တာတွေနဲ့ တွဲတွေ့ရပါတယ်။

၈။ Thrombocytopenia - သွေးခဲစေတဲ့ ပလိတ်လက်ဆဲလ်အားနည်းရောဂါ - သွားဖုံးအပြင် အရေပြားမှာပါ သွေးထွက်လို့ အညိုအမဲကွက်တွေ၊ အစက်အပြောက်တွေ အနှံ့အပြားထွက်နိုင်ပါတယ်။

၉။ Vitamin C deficiency (scurvy) - ဗီတာမင်စီဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း- မြန်မာတွေစားလေ့သောက်လေ့ရှိတဲ့အစားဓလေ့ကြောင့် ဖြစ်ခဲတဲ့ရောဂါပါ။ သွားဖုံးဟာနီနေရောင်နေပြီး သွေးအလိုလိုထွက်ပါတယ်။ အရေပြားအကွက်တွေနဲ့၊ အားနည်းတာ၊ မလှုပ်မရှားချင်တာ၊ စိတ်ဂယောက်ဂယက်ဖြစ်တာတွေပါတွဲတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

၁၀။ Vitamin K deficiency - ဗီတာမင်ကေချို့တဲ့ခြင်း- သွားတိုက်ရင် သွေးထွက်တာက ပထမဆုံးပြတဲ့ရောဂါလက္ခဏာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နှာခေါင်းသွေးထွက်ခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်းစတာတွေလည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

၁၁။ ဆေးများ-Warfarin- heparin စတဲ့ သွေးကြောထဲ သွေးမခဲအောင်စားရတဲ့ဆေးတွေ၊ aspirinနဲ့ တခြားအကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေ ရေရှည်သောက်သုံးနေရသူတွေမှာလည်း တွေ့နိုင်ပါတယ်။

■

Halitosis

သို့မဟုတ်

ခံတွင်းနံ့ပြဿနာ

Prevalence - ခံစားရမှုအခြေအနေ

ခံတွင်းနံ့ပြဿနာဟာ ကမ္ဘာပေါ်က လူသားအတော်များများမှာခံစားနေရတဲ့ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အတိမ်အနက်သာ ကွာနိုင်ပါတယ်။ သုတေသနတွေအရ ၅၀%သောသူတွေဟာ ခံတွင်းနံ့ပြဿနာ ခံစားနေရတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ လူ ၄၉၁ ယောက်ကို လေ့လာချက်အရ ၄၅% ဟာ ဒီပြဿနာကိုခံစားရပြီး၊ အဲဒီထဲက ၄၀% ကသာ အမှန်တကယ် ခံတွင်းနံ့ပြဿနာရှိသူဖြစ်ပြီး ၅% ကတော့ pseudo-halitosis လို့ခေါ်တဲ့ အမှန်တကယ်ခံတွင်းနံ့မနေပေမယ့်၊ ကိုယ့်ဘာသာ အနံ့ဆိုးရှိနေတယ်လို့ ခံစားနေရသူတွေဖြစ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒီသုတေသနရလာဒ်တွေအရ၊ လူတော်တော်များများမှာတကယ့်ကိုပြဿနာရှိနေပြီး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရဖြစ်နေတဲ့သူတွေလည်း ရှိနိုင်တယ်ဆိုတာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။

How to detect - ဘယ်လိုစမ်းသပ်ကြည့်မလဲ

အထက်မှာပြောခဲ့သလို လူတွေအများကြီးမှာ ဒီပြဿနာရှိနေပေမယ့်၊ တော်တော်များများ သတိမပြုမိကြပါဘူး။ အားနာမှု နံ့ရံခြားနေတာနဲ့၊ လူတယောက်ဟာ၊ မိမိနဲ့ စကားပြောဖက်က ခံတွင်းနံ့နံ့နေတာကို တစ်ဖက်သားသိအောင်ပြောခဲပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း အနံ့နဲ့ယဉ်ပါးသွားတာကြောင့်ရယ်၊ ကိုယ့်ခံတွင်းက အနံ့ကိုယ်ရဖို့ မလွယ်တာရယ်ကြောင့်သတိပြုမိသူနည်းပါတယ်။ ဒီလိုအခြေခံအကြောင်းတွေကြောင့် ခံတွင်းနံ့နံတာဟာ တစ်ခါတလေမှာ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ ထိခိုက်ပြီး နေ့စဉ်

ဘဝနဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ မိမိအပေါ်မိမိယုံကြည်မှု -self-confidence လျော့နည်းလာစေကာ၊ လူမှုပြဿနာတွေ တွေ့ကြုံရတဲ့အထိ ဆိုးဝါးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တကယ်ဘဲ ခံတွင်းနဲ့ဆိုးနေပြီလားဆိုတာ ကိုယ်တိုင်စစ်ကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။

နည်း(၁) လျှာကိုအရင်းနှားရောက်အောင် ထုတ်ပြီး မှန်ထဲမှာကြည့်ပါ။ လျှာရင်းမှာ အဖြူရောင်အကွက်တွေ အပြင်လိုက်တွေ့နေရရင် ခံတွင်းနံနံဖို့ ရာနှုန်းတော်တော်များနေပါပြီ။

နည်း(၂) ကိုယ့်ရဲ့ဆွေမျိုးသားချင်း-အိမ်ထောင်ဖက်စသည်ကို ခံတွင်းနံနံမနံ စစ်ဆေးခိုင်းပါ။

နည်း(၃) ဆေးခန်းမှာစစ်ဆေးပါ။ Halimeter လို့ခေါ်တဲ့ ခံတွင်းထဲမှာ အနံ့ဆိုးထွက်စေတဲ့ ဆာလဖာဓာတ်ပမာဏကို တိုင်းတာတဲ့စက်နဲ့ တိုင်းကြည့်နိုင်ပါတယ်။ (မြန်မာပြည်မှာတော့သုံးတယ်လို့ပြောသံမကြားရသေးပါ)

Causes - ဖြစ်ရသောအကြောင်းရင်းများ

ခံတွင်းနံနံရခြင်းအကြောင်းတွေ အများကြီးအနက်က၊ အဓိကနဲ့ အတွေ့များတဲ့အကြောင်းက local causes လို့ခေါ်တဲ့ ခံတွင်းထဲက ပြဿနာတွေကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ၈၅-၉၀% သော ခံတွင်းနဲ့ ပြဿနာတွေဟာ ခံတွင်းထဲက အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံကတော့၊ sulfur-ဆာလဖာဓာတ်ပေါင်းတွေနဲ့ methyl mercaptan မီသိုင်းမာကက်ပတန် ဓာတ်တွေကအနံ့ဖြစ်ပါတယ်။ ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဆာလဖိုဒ်ဓာတ်ငွေ့ဟာ ကြက်ဥပုပ်နံ့ရှိပြီး မီသိုင်းမာကက်ပတန် ဓာတ်တွေက မုန်လာထုပ်ပုပ်နံ့ထွက်ပါတယ်။ ခံတွင်းထဲက ဘက်တီးရီးယားတွေထဲက ရေစီးကမ်းပြိုလိုရောဂါမျိုးဖြစ်စေတဲ့ anaerobic bacteria (အောက်စီဂျင်မကြိုက်တဲ့ဘက်တီးရီးယား)တွေဟာ ဒီဓာတ်ငွေ့တွေကို ထုတ်လုပ်ပါတယ်။ ဒီပိုးတွေက calculus လို့ခေါ်တဲ့ သွားကျောက်တွေအောက်မှာ၊ ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ သွားဖုံးရောင်ပြီး ကျန်ခဲ့တဲ့အိတ်တွေထဲမှာ၊ လျှာအရင်းက villi လို့ခေါ်တဲ့ နေရာတွေထဲမှာ ခိုအောင်းနေပါတယ်။ ဒါကြောင့်ခံတွင်းနံခြင်းရဲ့ အဖြစ်နိုင်ဆုံး အဖြစ်များဆုံးအကြောင်းတွေက...

local causes

(၁) သွားဖုံးရောင်ရောဂါမှ နာတာရှည် သွားမြစ်ဝန်းကျင်ရောင် ရောဂါ

ပြောင်းသွားပြီး၊ ရေစီးကမ်းပြို (အရပ်အခေါ်)ရောဂါရသည့်အခါ

(၂) လျှာရင်းတွင် ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားများ ခိုအောင်းနေသည့် အဖြူလွှာကပ်နေသည့်အခါ

(၃) သွားပိုးစားရောဂါဖြစ်ပြီး၊ မကုသသည့်အခါ၊ ပိုးစားပေါက်ထဲတွင် အစာဟောင်းနှင့် ပိုးမွှားများခိုအောင်းနေသည့်အခါ

(၄) သွားများထပ်နေသဖြင့် သွားကြားတွင် အစာဟောင်းများကပ်နေပြီး မရှင်းလင်းနိုင်သည့်အခါ

(၅) စိုက်သွားတုစွပ်ထားရသော သဘာဝသွားတွင် မမြင်ရဘဲပိုးစားနေသည့်အခါ

(၆) ပုံစံမကျသောစိုက်သွားများစိုက်ထားရသည့်အခါ

(၇) သွားအရင်း-သွားကြားများတွင် သွားကျောက်များတည်နေသည့်အခါ

(၈) ခံတွင်းသားတွင် Apthous ခေါ် အနာ၊ ကင်ဆာနာ စသည့်အနာများရှိသည့်အခါ

(၉) အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ခံတွင်းရေခမ်းခြောက်ခမ်းခြင်း (dry mouth) ခံစားနေရသည့်အခါ

Causes related to systemic diseases အထွေထွေရောဂါများနှင့် ဆက်စပ်သောအကြောင်းများ

(၁) လေအိတ် (maxillary sinus)၊ အဆုတ်၊ လေပြွန်၊ အာသီး၊ အစာမြိုပြွန်၊ နှာခေါင်းစသည်တို့တွင် နာတာရှည်ရောင်ရမ်းရောဂါဖြစ်ပွားနေသည့်အခါ

(၂) နာတာရှည်အသည်းရောင်ရောဂါ

(၃) ဆီးချိုရောဂါ

(၄) ကျောက်ကပ်ရောဂါ

(၅) ခံတွင်းခြောက်စေသည့် ဆေးဝါးများအမြဲသုံးနေရသည့်အခါ (အမူးအအန့်ပျောက်ဆေးများ၊ အိပ်ဆေး-စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ စိတ်ရောဂါကုဆေးများ၊ သွေးကျဆေးအချို့)

(၆) ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်းပိုင်းတွင် ဓာတ်ရောင်ခြည်ကုသမှုခံနေရသည့်အခါ (တံတွေးဂလင်းများပျက်စီးပြီးခံတွင်းခြောက်စေသဖြင့်)

(၇) ဆေးလိပ်စွဲမြဲပြီးသောက်သည့်သူများ

(၈) အူနှင့်အစာအိမ်ရောဂါဖြစ်ပွားနေသည့်အခါ

(၉) စိတ်ဖိစီးမှုများသည့်အခါ (တံတွေးခြောက်ခမ်းစေပြီး၊ ခံတွင်းဘက်တီးရီးယားများပွားများစေသည်)

ကုသမှု

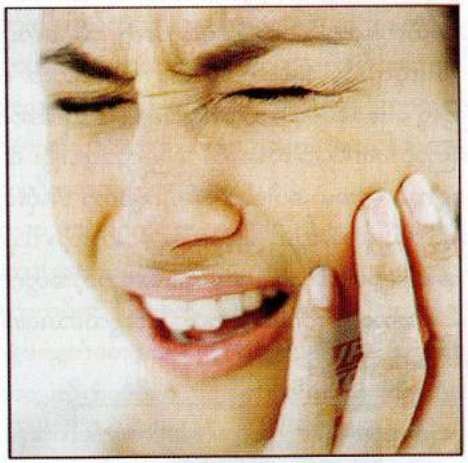
ပထမဆုံးပြသတိုင်ပင်သင့်တာက သွားနဲ့ခံတွင်းဆရာဝန်ပါ။ အဖြစ်များဆုံးအကြောင်းရင်းက ခံတွင်းထဲမှာဖြစ်လို့ သွားနဲ့ခံတွင်းစစ်ဆေးမှုတွေ အရင်ခံယူပြီး၊ ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းရင်းကို ကုသမှုခံယူသင့်ပါတယ်။ သွားနဲ့ခံတွင်းမှာ ဘာပြဿနာမှမတွေ့ဘူးဆိုရင်တော့၊ သွားဆရာဝန်က အထွေထွေရောဂါကုဆရာဝန်ဆီလွှဲပြီး စစ်ဆေးကုသမှု ဆက်လက်ခံယူစေမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ဆီသွားတဲ့အခါ ဘာဆေးတွေစွဲသောက်နေရတယ်ဆိုတာ ပြောပြဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။

အထွေထွေရောဂါကြောင့်မဟုတ်ဘဲ၊ ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး အလေ့အကျင့်များ လိုအပ်နေတဲ့သူများကတော့ သင့်တော်တဲ့ သွားတိုက်တံကိုရွေးချယ်ပြီး၊ တနေ့နှစ်ကြိမ် စနစ်မှန်သွားတိုက်နည်းနဲ့ သွားတိုက်ခြင်း၊ သွားပွတ်ကြိုးနဲ့ သွားကြားသန့်ရှင်းရေး လုပ်ပေးခြင်း၊ လျှာသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးခြင်း စတာတွေ လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ခံတွင်းနဲ့ပြဿနာကို ကာကွယ်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ခံတွင်းနဲ့ကြောင့် လူမှုရေးကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ ကြုံတွေ့နေရသူတွေကိုလည်း၊ ကမ္ဘာပေါ်က လူဦးရေတစ်ဝက်လောက်က ဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာမို့ ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲမှာ ဖြစ်ရတဲ့ ဝဋ်နာကံနာမဟုတ်ဘဲ၊ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေကုသမှုခံယူရင် ပျောက်ကင်းသက်သာနိုင်တာကြောင့်၊ စိတ်ဓာတ်မကျဘဲ ကုသမှုခံယူဖို့ တိုက်တွန်းရေးသားတင်ပြလိုက်ရပါတယ်။

■

ဒုက္ခပေးတဲ့အံဆုံး

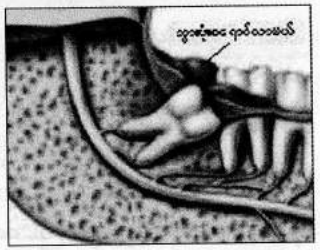


အံတိုနေပြီနော်...ဆိုတာကတော့ ဒီအကြောင်းသိနေတာကြာပြီ..လာမရွိးနဲ့...လို့ ဆိုချင်တာပါ။ အံဆုံးပေါက်ပြီဟေ့...လူကြီးဖြစ်ပြီ...လို့ တချို့တွေ ပြောတာကြားဖူးကြမယ်ထင်ပါတယ်။ အံဆုံးပေါက်လို့...ဆိုပြီး ပါးတွေရောင်ပြီး ဝိုနေရတဲ့သူတွေ၊ ပါးစပ်မဟနိုင်လို့ အစားမစားရတဲ့သူတွေလည်း အများကြီးတွေ့နေရပါတယ်။ ဒီနေ့တော့ ပိုးနဲ့လူသားပို့စ်မှာ မေးထားတဲ့ ကို Thawna ရဲ့မေးခွန်းကိုဖြေရင်း အံဆုံးအကြောင်း ဗဟုသုတဝေမျှလိုက်ရပါတယ်။

အံဆုံးဆိုတဲ့အတိုင်း၊ သွားအားလုံးရဲ့ နောက်ဆုံးမှာရှိပြီး၊ ဘဝမှာ နောက်ဆုံးမှပေါက်လို့ last molar...တတိယမြောက်အံသွားမို့လို့ third molar ပညာတွေ ပြည့်စုံတဲ့အရွယ် (အထက်တန်းပညာနဲ့ဘွဲ့တစ်ခုရချိန်) အသက် ၁၇ - ၂၅ နှစ်

အတွင်းမှာ ပေါက်လို့ wisdom tooth လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ညီတွေ ညီမတွေ အံဆုံးပေါက်လို့ သူများမေးရင် wisdom tooth ပေါက်လို့ လို့ပြောနိုင်ပါတယ်။ လူရှိန်တာပေါ့ ... လက်တွေ့မှာတော့ အဲဒီအသက်အရွယ်ထက် နောက်ကျပြီး ပေါက်တာတွေလည်းတွေ့နေရပြီဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတာက Anthropologists တွေရဲ့အဆိုအရ၊ ရှေးခေတ်ကလူတွေဟာ၊ သိကြတဲ့အတိုင်း အစာကြမ်းတွေအစိမ်းတွေ အမာတွေစားခဲ့ကြရပါတယ်။ မီးကိုတွေ့ရှိလာတော့မှ ချက်ပြုတ်စားတတ်တဲ့ အဆင့်အထိ တိုးတက်လာလိုက်တာ၊ အခုခေတ်ကျတော့ မာတာကြမ်းတာတွေ သိပ်မစားကြတော့ဘူးလေ။ အစားဆိုပျော့မှ၊ ဝါးလို့လွယ်မှ ဖြစ်လာပါတယ်။ ရှေးခေတ်က လူတွေဟာ အစာကြမ်းတွေစားခဲ့ကြလို့ ဝါးရဖန်များပြီး သွားအချင်းချင်း အပေါ်အောက်ဘေးတိုက်ပွတ်တိုက်မှုများတာကြောင့် attrition လို့ခေါ်တဲ့ ကြွေလွှာပြုန်းပြီး drifting လို့ခေါ်တဲ့ သွားတွေ နေရာရွေ့ကုန်လို့ အံဆုံးပေါက်တဲ့အချိန်ကျတော့ အံဆုံးထွက်လာဖို့ နေရာ (space) အလုံအလောက်ရတဲ့အတွက် ပြဿနာမရှိခဲ့ပါဘူးတဲ့။ ယဉ်ကျေးမှုတိုးတက်လာတာနဲ့အတူ အစာပျော့တွေစားပြီး သိပ်မဝါးရတော့တဲ့အတွက် သွားနေရာရွေ့တာတွေ သိပ်မဖြစ်တော့တာနဲ့အတူ၊ မေးရိုးကလည်း အရွယ်သေးလာပြီး၊ အံဆုံးပေါက်ဖို့နေရာမရတဲ့သူတွေများလာပါပြီ။



နေရာမရတော့ ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့၊ ကိုရွှေအံဆုံးကစောင်းပြီး ပေါက်တော်မူပါတယ်။ ပုံမှာတွေ့တဲ့အတိုင်း ရှေ့ဖက်ကိုစောင်းပေါက်တဲ့အတွက် ပြဿနာအမျိုးမျိုးပေးပါတယ်။ Last molar impaction လို့ခေါ်ပါတယ်။

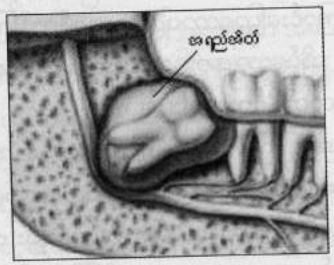
(၁) တစောင်းပေါက်ပြီး ရှေ့ဆက်မထွက်နိုင်တာကြောင့် အစာတွေက အံဆုံးနဲ့ ဒုတိယအံသွားကြားမှာခံပြီး ခံတွင်းထဲက ပုံမှန်ပိုးမွှားတွေ (normal flora)

ပွားများ၊ အဆိပ်တွေထုတ်ကြလို့ သွားဖုံးရောင်ပါတယ်။ ပါးစပ်ရဲ့ နောက်ဆုံးမှာ ရောင်လာရင် အရမ်းနာပါတယ်။ ပါးစပ်ဖွင့်ပိတ်လုပ်တာနဲ့ကို တအားနာပါတယ်။ ရောင်တာက မေးရိုးကြွက်သားတွေအထိ ရောက်သွားရင် ပါးစပ်ဟလို့မရတော့ပါဘူး။ ဖြစ်ဖူးတဲ့သူတွေသိကြမှာပါ။ အထူးသဖြင့် အောက်အံဆုံးပါ။ ပိုဆိုးလာရင် လူပါးဝလာပါတယ်။ ပါးပါရောင်လာတာကိုပြောတာပါ။

မကုဘဲထားရင် အသက်အန္တရာယ်ပေးနိုင်တဲ့အထိ ဆိုးဝါးသွားနိုင်ပါတယ်။ ဆရာဝန်လက်လှမ်းမမီတဲ့ နေရာမှာရောက်နေရင် အရေးပေါ်လုပ်သင့်တာက၊ ပဋိဇီဝပိုးသတ်ဆေးသောက်တာ၊ ဆားရေပူနွေးနွေးနဲ့ တစ်နေကုန် ပလုတ်ကျင်းပေးငုံပေးတာလုပ်ရပါတယ်။ နိုင်ငံခြားသွားတဲ့သူတွေကတော့ ဆေးတွေဝယ်ဆောင်သွားလေ့ရှိလို့ ပိုးသတ်ဆေးအကြောင်းပြောရတာပါ။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်မပါဘဲ ပိုးသတ်ဆေးတွေသောက်တာကို သိပ်တော့ အားမပေးပါဘူး။ ပြဿနာတွေရှိနိုင်လို့ပါ။ အရေးပေါ်ဆိုရင်တော့လည်းမတတ်နိုင်ဘူးပေါ့။

ဒီနေရာမှာ အရေးကြီးတာက ပါးပေါ်ကနေ အရောင်ကျအောင်ဆိုပြီး မန်းဆေးတွေလူးတာ၊ ဆေးဖယောင်းချက်တွေကပ်တာ၊ ကျပ်ထုတ်ထိုးတာမလုပ်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေလုပ်ရင် ပြည်တွေက ပါးကိုဖောက်ပြီး ထွက်လာတတ်ပါတယ်။ အနာတော်တော်နဲ့မကျက်တော့တာ၊ အမာရွတ်ကြီးကျန်ခဲ့တာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဆားရေပူငုံလိုက်ထွေးလိုက်လုပ်ရင် ပြည်တွေပါးစပ်ထဲ သွားဖုံးကတစ်ဆင့်ထွက်ပေါက်ရပြီး အမြန်သက်သာစေပါတယ်။ အဲလိုအချိန်မှာ များများဝါးရလေ၊ အပေါ်အံသွားနဲ့ရောင်နေတဲ့အောက်သွားဖုံးနဲ့ထိပြီး ပိုရောင်ပိုနာလေမို့၊ မဝါးဘဲမျိုချလို့ရတဲ့ဆန်ပြုတ်စွပ်ပြုတ်တွေဘဲသောက်သင့်ပါတယ်။

(၂)အံဆုံးနဲ့ ရှေ့မှာရှိတဲ့ ဒုတိယအံသွားကြားလွတ်နေတဲ့ နေရာမှာ ညပ်ကျန်ခဲ့တဲ့ အစာတွေကြောင့် ဒုတိယအံသွားကို ပိုးစားစေပါတယ်။ ပုံမှာကြည့်ပါ။ အနောက်ကနေတွန်းနေတဲ့ ဒဏ်နဲ့အတူ ရှေ့က အံသွားပိုးစားနေတာ တွေ့ရမှာပါ။ အသုံးမတည့်တဲ့အနေအထားနဲ့ ပေါက်လာတဲ့ အံဆုံးကြောင့် အသုံးတည့်တဲ့ ပုံမှန်သွားက ပိုးစား၊ စောစောစီးစီးမသိလိုက်တော့ ဒုတိယအံသွားပါ မဖြစ်မနေနှုတ်ရတဲ့အဆင့် ရောက်ရပါတယ်။ ကို Thawna ပြောတဲ့ အခါင်းပေါက်ဆိုတာ ကျွန်တော့်အထင် အံနှစ်ချောင်းကြားက လွတ်နေတဲ့နေရာဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအဆင့်မှာ စောင်းနေတဲ့ အံဆုံးကို အမြန်ဆုံးနှုတ်သင့်ပါတယ်။



(၃)တချို့တွေမှာ မပေါက်နိုင်ဘဲသွားဖုံးရိုးထဲမှာ မြုပ်နေတဲ့ အံဆုံးပတ်လည်မှာ cyst လို့ခေါ်တဲ့ အရည်အိတ်ဖြစ်ပြီး တဖြည်းဖြည်းကြီးလာလို့ မေးရိုးကို ဖျက်ဆီးတတ်ပါတယ်။ ရှားတော့ရှားပါတယ်။

(၄)အံဆုံးစောင်းတဲ့ အနေအထားပေါ်မူတည်ပြီး နှုတ်တဲ့အခါ လွယ်တာရှိသလို ခက်ခက်ခဲခဲခွဲစိတ်နှုတ်ရတာတွေ ရှိပါတယ်။ ငယ်တုန်း၊ အံဆုံးအမြစ်တွေ မရှည်သေးခင်မှာ နှုတ်ရင် အကောင်းဆုံးပါဘဲ။ အသက် ၁၇ ကနေ ၂၀ ဝန်းကျင်မှာနှုတ်ရင်၊ နှုတ်ရတာလည်း လွယ်တယ်၊ ရှေ့အံသွားကောင်းကိုလည်း ပိုးစားတဲ့ဘေးက ကင်းဝေးနိုင်ပါတယ်။ ဓာတ်မှန်စစ်ဆေးချက်အရ နှုတ်ရခက်မယ် မခက်ဘူးကိုမှန်းဆနိုင်လို့၊ အထူးကုဆရာဝန်နဲ့မှ နှုတ်သင့်တယ်လို့ဆုံးဖြတ်ပြီး တဆင့်လွှဲပြီး သွားခိုင်းရင် အထူးကုဆရာဝန်ဆီ သွားဖြစ်အောင်သွားသင့်ပါတယ်။ မဖြစ်ဖြစ်အောင်နှုတ်ခိုင်းနေရင်၊ အခက်အခဲအနာတရ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နှုတ်ရင်းရှေ့သွားကို ထိခိုက်မိတာ၊ သွေးလွတ်ကြောပေါက်ပြီး သွေးထွက်လွန်တဲ့အန္တရာယ်၊ အာရုံကြော

ကြီးနဲ့ အံဆုံးအမြစ်ကပ်နေတာကြောင့် အာရုံကြောထိခိုက်မှုအန္တရာယ်တွေ ရှိနိုင်တာကြောင့် အထူးကုသွားနဲ့ မေးရိုးခွဲစိတ်ဆရာဝန်နဲ့ နှုတ်သင့်ပါတယ်။

ဒီလောက်ဆိုရင်တော့ Wisdom tooth လို့ခေါ်တဲ့ အံဆုံးအရေးကြီးတယ်ဆိုတာ တွေ့မြင်ကြပြီလို့ ထင်ပါတယ်။ အားလုံးကျန်းမာသုခပြုံးအလှပိုင်ရှင်ဖြစ်ကြပါစေ။

■

ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးတစ်ခွက်

ဂျပန်က တီဗီအစီအစဉ်တွေ ကြည့်လိုက်ရင် အစားအသောက်အစီအစဉ်နဲ့ ဟာသအစီအစဉ်က အဓိကဖြစ်ပါတယ်။ နေ့တိုင်း တလိုင်းမဟုတ်တလိုင်း ဟာသ အစီအစဉ်လာပါတယ်။ စနေနေ့လိုနေ့မျိုးဆို၊ ညနေ ၆နာရီလောက်ကနေ ည ၁၁ နာရီ အထိ ရယ်စရာ မောစရာအစီအစဉ်တွေ လိုင်းပေါင်းစုံက ထုတ်လွှင့်တတ်လို့ ကျွန်တော်တို့ အမြဲစောင့်ကြည့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဂျပန်တွေက သုတေသနတွေအရမ်း လုပ်ပြီး သုတေသနရလာဒ်တွေကို လက်တွေ့အသုံးချတတ်တာကြောင့် တမင် ရယ်မောစရာအစီအစဉ်တွေကို ထုတ်လွှင့်ပေးနေတာလို့ထင်ပါတယ်။

ရယ်မောသူသည်အသက်ရှည်၏ဆိုတာ မှန်ပါတယ်။

ရယ်မောခြင်းနဲ့ ကျန်းမာရေးဆက်စပ်မှုတွေကို အခုခေတ်မှသိကြတာ မဟုတ်ဘဲ ၁၈၈၄ မှာ James နဲ့ Lange ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ယောက်က စပြီး ရယ်မော ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးကို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်တယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားခဲ့ ကြပါတယ်။ ရယ်မောနေတဲ့အချိန်မှာ၊ မျက်နှာကြွက်သား အဓိကအပါအဝင် တခြား ကြွက်သားတွေပါ လှုပ်ရှားပြောင်းလဲမှုတွေကနေ၊ နှလုံးနဲ့ ဦးနှောက်မှာ သက်ရောက်မှု ရှိမယ်လို့ ရှင်းပြခဲ့ကြပါတယ်။

၁၉၆၄ မှာ Cousins ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရိုးကျိုးပေါင်းတက်ရောဂါကို ဆိုးဆိုးရွားရွားခံစားနေခဲ့ရပြီး အဲဒီအချိန်အခါက ကုသဖို့နည်းလမ်းကောင်း မပေါ် ပေါက်သေးခဲ့တဲ့ အချိန်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ဖြစ်ရတာဖြစ်မယ် လို့ သူ့ဖာသာကောက်ချက်ချပြီး၊ စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ချတဲ့အနေနဲ့ ချာလီချက်ပလင်ရုပ်ရှင်

တွေကြည့်၊ တခြားဟာသစာအုပ်တွေ ဖတ်ရင်း လှိုက်လှိုက်လဲလဲ ရယ်မောခြင်းကို နှေစဉ်ပြုလုပ်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ရောဂါဒဏ်ကြောင့် နာကျင်မှုဝေဒနာတွေက ခံစားနေရတာ သက်သာလာပြီး၊ ဆေးမကုရပါဘဲ ရောဂါအခြေကိုပြတဲ့ သွေးနီဥအနည်ထိုင်နှုန်း (ESR) က တဖြည်းဖြည်းကျဆင်းလာခဲ့ကာ၊ လအနည်းငယ်မှာဘဲ ရောဂါကအရှင်းပျောက်ကင်းသွားခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၇၆ မှာတော့ Cousins ဟာ သူ့ရဲ့အတွေ့အကြုံကို စာတမ်းတင်ထုတ်ဝေပြီး၊ နောက်ပိုင်းမှာ နာမည်ကြီး UCLA တက္ကသိုလ်ဆေးပညာဌာနမှာ ပါမောက္ခဖြစ်လာခဲ့ပြီး၊ စိတ်နဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဆက်နွယ်မှုကို သုတေသနတွေလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

၁၉၈၉မှာတော့ Berk က၊ ရယ်မောခြင်းဖြင့် Natural Killer cell လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ၊ မကောင်းတဲ့ဆဲလ်တွေ၊ ရောဂါပိုးတွေကိုတိုက်ဖျက်ပေးတဲ့ဆဲလ်တမျိုးရဲ့ အစွမ်းသတ္တိတက်လာစေတာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် stress hormone လို့ခေါ်တဲ့ ACTH, Cortisol, Epinephrine စတဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ်တွေကိုပါ ကျစေပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတဲ့အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိအောင် ထိန်းညှိပေးတယ်ဆိုတာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၉၄မှာ Itami (ဂျပန်) က လူနာတွေကို ၃ နာရီကြာ ဟာသပြဇာတ်နဲ့ ရယ်စရာရုပ်ရှင်တွေကြည့်ပြီး ရယ်မောစေပြီး၊ Natural Killer cell ရဲ့ ပြောင်းလဲမှုကိုစမ်းသပ်ခဲ့ရာမှာ၊ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို လှုံ့ဆော်တဲ့ဆေးတွေထက် Natural Killer cell စွမ်းဆောင်ရည် ပိုတက်လာစေတာ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၀၇ခုနှစ်မှာ Ishihara (ဂျပန်)က ရယ်မောခြင်းနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်အပြောင်းအလဲတွေကို သုတေသနပြုခဲ့ရာမှာ၊ ရယ်မောခြင်းဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်အလိုမကျခြင်းစတဲ့ အနှုတ်သဘောဆောင်တဲ့ ခံစားချက်တွေလျော့နည်းစေပြီး၊ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်တွေပိုပြီးဖြစ်စေတယ်ဆိုတာဖော်ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဟန်ဆောင်ရယ်မောခြင်း၊ ရယ်မောတဲ့သဘောန်လုပ်ခြင်းစတာနဲ့တောင် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အာနိသင်ရှိတယ်ဆိုတာ တွေ့ရှိခဲ့ကြပါတယ်။

ရယ်မောခြင်းဟာ ကူးစက်တဲ့သဘာဝရှိပါတယ်။ လူတဦးကရယ်မောနေတာမြင်ရတာနဲ့တင်၊ တခြားလူပါလိုက်ရယ်ချင်စိတ်ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

ဒွေမကုန်ဘဲ ရယ်မောခြင်းဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာရွှင်လန်းစေတဲ့ ရယ်မောခြင်းကို နေ့တိုင်းအချိန်ပေးကြပါ။

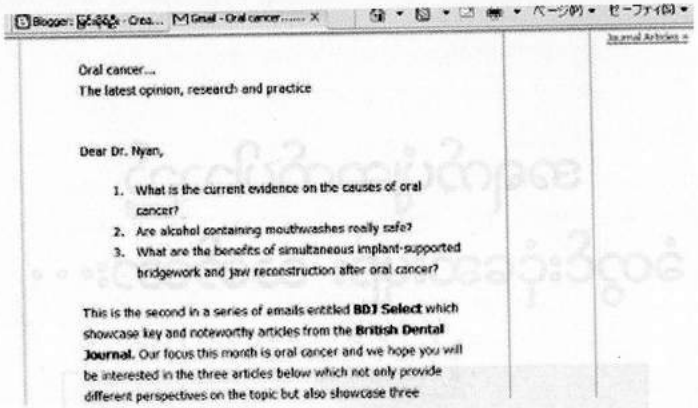
- ဟာသရုပ်ရှင်၊ ဇာတ်လမ်း၊ တီဗီအစီအစဉ်တွေကြည့်ခြင်း
-သူငယ်ချင်းများနဲ့ ပျော်ပျော်ပါးပါးရယ်မောခြင်း
-စိတ်ညစ်စိတ်ပျက်စရာကြုံလာရင် ခံစားမနေဘဲ ရယ်စရာအဖြစ်မြင်တတ်လာအောင်လေ့ကျင့်ခြင်း
-စိတ်မပါဘဲဖြစ်စေ၊ စိတ်ပါလက်ပါဖြစ်စေ တစ်နေ့တစ်ကြိမ်တော့ အနည်းဆုံးရယ်မောဖြစ်အောင်ကြိုးစားခြင်း။

■

အရက်ပျံမောတ်ပါသည့် ခံတွင်းဆေးများ သတိထား...

ဒီနေ့ည၀င်လာတဲ့ Bristish Dental Journal က အီးမေးလ်ထဲက လူထု အတွက် အရေးကြီးတဲ့ သုတေသနစာတမ်းတစ်စောင် တွေ့လိုက်ရလို့ အိပ်ချင်ချင်နဲ့ ဘဲရေးလိုက်ရပါတယ်။

ခံတွင်းသန့်စေတယ်ဆိုတဲ့ ဆေးတွေအမျိုးမျိုး ဈေးကွက်ထဲမှာ နှစ်ပေါင်း များစွာထဲက ပေါ်ထွက်နေခဲ့ကြပြီး၊ သွားပိုးစားရောဂါ၊ သွားဖုံးရောဂါတွေ ကာကွယ် ရာမှာထိရောက်တဲ့ ကုသမှုအကူပစ္စည်း (Adjunct to dental treatment) အနေနဲ့ သုံးလာခဲ့ကြပါတယ်။ တကယ်လည်းထိရောက်ပြီး၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမရှိဘူးဆိုတဲ့ သုတေသနတွေအရ ကျွန်တော်အပါအ၀င် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်က သွားဆရာ၀န်တွေဟာ၊ သွားဖုံးရောဂါရှိသူ လူနာ၊ သွားခံတွင်းခွဲစိတ်ကုသမှုပြုထားခါစ လူနာ၊ သွားတိုက်ခြင်း



Oral cancer...
The latest opinion, research and practice

Dear Dr. Nyan,

1. What is the current evidence on the causes of oral cancer?
2. Are alcohol containing mouthwashes really safe?
3. What are the benefits of simultaneous implant-supported bridgework and jaw reconstruction after oral cancer?

This is the second in a series of emails entitled **BDJ Select** which showcase key and noteworthy articles from the **British Dental Journal**. Our focus this month is oral cancer and we hope you will be interested in the three articles below which not only provide different perspectives on the topic but also showcase three

စတဲ့ သွားခံတွင်းသန့်ရှင်းရေး သေချာလုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ လူနာတချို့ကို သုံးဖို့တိုက်တွန်းခဲ့ဖူး၊ တိုက်တွန်းနေကြဆဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလထုတ် BDJ က စာတမ်းအရ၊ ဒီလို ညွှန်းနေကြတာကို ပြန်ဆန်းစစ်ကြရတော့မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီပို့စ်အစမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ သုတေသနစာတမ်းအရ၊ အရက်ပျံပါတဲ့ ဝဲဆေးတွေဟာ ဆိုးဝါးလှတဲ့ ခံတွင်းကင်ဆာရောဂါအထိ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးဖြစ်စေသလားဆိုတာ တခြားသုတေသနနှစ်ခုကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး သုံးသပ်ထားပါတယ်။ ဝဲဆေးတိုင်းမဟုတ်ပေမယ့် ဈေးကွက်ထဲမှာ နာမည်ရနေတဲ့လူသိများတဲ့ Listerine လို ဝဲဆေးအပါအဝင် တော်တော်များများမှာ အရက်ပျံဓာတ် ethanol ပါဝင်ဖော်စပ်ထားပြီး ၂၆% ထိတောင်ပါတဲ့ ဝဲဆေးတွေရှိပါတယ်။ ethanol ဟာ ထုတ်လုပ်ရလွယ်ကူပြီး ဈေးသက်သာတာ၊ တခြားဓာတုဓာတ်တွေပျော်ဝင်မှုကို အားပေးပြီး၊ ဆေးအာနိသင်ထိန်းသိမ်းပေးတာရော၊ ပိုးသေစေတယ်ဆိုတဲ့အယူအဆနဲ့ပါ ထည့်သွင်းဖော်စပ်ကြတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအရက်ပျံဓာတ်ကြောင့် ဝဲဆေးပုံမှန်အမြဲ သုံးတတ်သူတွေမှာ မသုံးတဲ့သူတွေထက် ခံတွင်းကင်ဆာပိုဖြစ်စေတယ်ဆိုတဲ့ သုတေသနတွေ့ရှိချက်တချို့ထွက်လာတယ်လို့ဆိုပါတယ်။

အရက်သောက်တဲ့သူတွေမှာ ခံတွင်းကင်ဆာနဲ့အစာရေမျိုပြွန်ကင်ဆာအဖြစ်များပြီး၊ အရက်ဟာ ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ ဓာတ်တွေထဲက တစ်ခုဆိုတာ

အရင်ကတည်းက တွေ့ရှိထားခဲ့တာပါ။ ကျွန်တော်တို့ကျောင်းသားဘဝကတော့ အရက်ပျံဓာတ်ပါတဲ့ ဝဲဆေးတွေရော၊ မပါတဲ့ဝဲဆေးတွေပါ ကုသမှုအကူဆေးအနေနဲ့ ဘေးအန္တရာယ်မရှိသုံးနိုင်တယ်ဆိုတာ သင်ကြားခဲ့ကြရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝဲဆေးသုံးတာတစ်ခုတည်းနဲ့ သွားတိုက်တာ၊ သွားကြားကြိုးနဲ့ သန့်ရှင်းတာစတဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ရမယ့် ကျန်းမာရေးအလုပ်တွေကို အစားမထိုးနိုင်ဘူးဆိုတာ၊ အထူးအလေးပေးသင်ခဲ့ကြရပါတယ်။ အဲဒီအတိုင်းလည်းလူနာတွေကို ပြန်ပညာပေးခဲ့ကြပါတယ်။

ဒီစာတမ်းက ရည်ညွှန်းထားတဲ့ သုတေသနတခုအရ အရက်ပျံပါတဲ့ ဝဲဆေးရည်ကို တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်ထပ်ပိုပြီးသုံးတဲ့သူတွေမှာ လုံးဝမသုံးသူတွေထက် ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်ဖို့အခွင့်အရေး ၆ဆပိုတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ နောက်ထပ်သုတေသနတစ်ခုအရ အသက် ၂၀ မတိုင်မီကတည်းက အရက်ပျံပါတဲ့ ဝဲဆေးကို ပုံမှန်သုံးလာခဲ့တဲ့အမျိုးသမီးတွေဟာ မသုံးသူတွေထက် ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်ဖို့ ၂.၃ ဆ ပိုများတယ်ဆိုတာတွေ့ရပါတယ်။

အရက်ပျံပါတဲ့ ဝဲဆေးတွေဟာ၊ ခံတွင်းကင်ဆာအပြင်၊ ခံတွင်းခြောက်ကပ်စေခြင်း၊ ခံတွင်းသားများနာစေ၊ လောင်စေခြင်း၊ တချို့သွားဖာထားရတဲ့ နေရာတွေပျော့လာစေခြင်းစတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေလည်းရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒီပို့စ်ကို ဖတ်မိတဲ့သူတွေအနေနဲ့ ခံတွင်းသန့်ဆေး ဝဲဆေးတွေ ပုံမှန်သုံးနေခဲ့ကြရင်၊ ဝဲဆေးထဲမှာ အရက်ပျံပါမပါစစ်ကြည့်ဖို့နဲ့၊ အရက်ပျံ ethanol ပါဝင်နေရင် ချက်ချင်းမသုံးတော့ဘဲ ရပ်လိုက်ဖို့ အလေးအနက်တိုက်တွန်းလိုက်ရပါတယ်။

(Oral-B, Colgate နဲ့ Chlorhexidine ဝဲဆေးတွေမှာ ethanol မပါဝင်ပါဘူး။ Listerine ကတော့ ethanol-free ဝဲဆေးကိုထုတ်နေပြီလို့ကြားရပါတယ်)

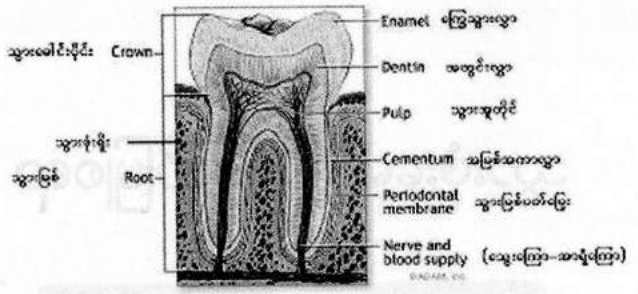
■

သွားဖုံးရောဂါ သတိပြုစရာ

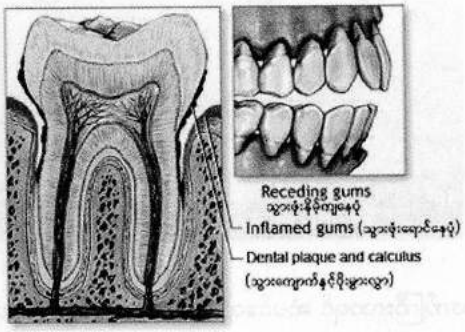
အသက်ကြီးလာရင် ဆံပင်တွေဖြူလာသလို၊ သွားတွေယိုင်နဲ့ပြီး ကျိုးကြရတာဟာ မတားဆီးနိုင်တဲ့ သဘာဝဖြစ်ရပ်လို့ တော်တော်များများက ခံယူထားကြပါတယ်။ ဆံပင်ကိစ္စကိုတော့ မလေ့လာဖူးလို့ မပြောနိုင်ပေမယ့်၊ သွားကျိုးတဲ့ကိစ္စကိုတော့ပြောချင်ပါတယ်။ သွားဖုံးရောဂါဆိုတာ မရှိရင်အသက်ဘယ်လောက်ကြီးအိုလာလာ၊ သွားတွေယိုင်နဲ့ပြီး မကျိုးနိုင်ပါဘူး။

သွားတွေပျက်စီးဆုံးရှုံးရတဲ့ အဓိကရောဂါက နှစ်မျိုးဘဲရှိပါတယ်။ သွားပိုးစားရောဂါနဲ့သွားဖုံးရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေ့တော့ လူများစုသတိမပြုမိကြတဲ့ သွားဖုံးရောဂါအကြောင်းရေးချင်ပါတယ်။

ပုံမှာတွေ့ကြတဲ့အတိုင်း သွားကို၊ သွားဖုံးရိုးထဲမှာ မြဲနေအောင် သွားမြစ်



ပတ်မြေးက သွားမြစ်နဲ့ အရိုးကြားမှာ ဆက်ပေးထားပါတယ်။ သွားဖုံးရိုးကိုတော့ သွားဖုံးသားကအုပ်ထားပြီး သွားရဲ့မျက်နှာပြင်အထိ လာထိစပ်ထားပါတယ်။



သွားမျက်နှာပြင်မှာ ဘက်တီးရီးယားပိုးမွှားလွှာ (dental plaque/biofilm) လာကပ်ပြီး၊ သွားသေချာမတိုက်လို့ကျန်နေတဲ့ အစာဟောင်းတွေ ချက်လုပ်ပွားများပြီး၊ တချို့ပိုးတွေက အက်စစ်ထုတ်လို့ သွားပိုးစားရပါတယ်။ တချို့ပိုးတွေက အဆိပ်ဖြစ်စေတဲ့ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ ထုတ်လွှတ်ပါတယ်။ ဒီဓာတ်တွေကြောင့် သွားဖုံးထဲက ဓာတ်တုံ့ပြန်မှုတွေ immune reactions ဖြစ်ပြီး သွားဖုံးစရောင်လာရပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာ နာကျဉ်မှုလုံးဝမရှိလို့ အများစုသတိမပြုမိကြပါဘူး။ လက္ခဏာတွေကတော့-

-သွားနဲ့ထိစပ်နေတဲ့အပိုင်းက သွားဖုံးသားအနီရောင်သန်းလာပြီး ဖောင်းကြွလာခြင်း။

-သွားတိုက်ချိန်၊ သစ်သီးဝလံ (ပန်းသီးစတာ) ကိုက်ချိန်၊ တခါတလေ အလိုလို၊ သွားဖုံးကနေ သွေးထွက်ခြင်း။

-ခံတွင်းနံ့ဆိုးလာခြင်း တို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအဆင့်ကိုသွားဖုံးသားရောင်ရောဂါ (gingivitis) လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့် မှာကုသမှုလုပ်ရင် အလွယ်တကူပျောက်ကင်းပါတယ်။ သွားပေါ်က ပိုးမွှားလွှာကိုဖယ်ရှားပေးတာ၊ သွားမျက်နှာပြင်ကိုချောမွေ့အောင် polishing လုပ်ပေးတာ စတာတွေ လုပ်တာနဲ့ နဂိုပုံမှန်အတိုင်းပြန်ပြီး ကျန်းမာတဲ့သွားဖုံးသားပြန်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုသွားဖုံးရောင်တာ၊ သွားဖုံးသားက သွေးထွက်တာကို ဗီတာမင်စီမာတ်ချို့တဲ့တဲ့အခါဖြစ်တဲ့ scurvy ရောဂါမှာလည်းတွေ့နိုင်လို့၊ တချို့က ဗီတာမင်စီချို့တဲ့တာနေမှာပါဆိုပြီး၊ စီဗစ်ဝယ်သောက်တာ၊ သံပုရာရည်သောက်တာစသဖြင့် ကုစားတတ်ကြပါတယ်။ ပိုးမွှားလွှာ dental plaque ကို မဖယ်ရှားနိုင်သရွေ့ မပျောက်နိုင်ပါဘူး။

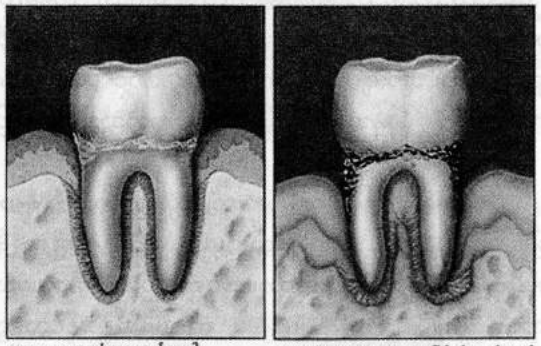
ကျွန်တော်တို့ဆီမှာက ပုံမှန်သွားစစ်ဆေးမှု လုပ်လေ့မရှိတာ၊ မခံနိုင်အောင်နာမှ ဆေးခန်းပြေးလေ့ရှိတာ စတဲ့အားနည်းချက်တွေကြောင့်၊ သွားဖုံးသားရောင်ရောဂါအဆင့်ကနေ ကုသတဲ့ဆီမရောက်ဘဲ ပိုဆိုးတဲ့အဆင့်တွေ တဖြည်းဖြည်းဆက်ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ပိုးမွှားလွှာကနေ သွားကျောက် (dental calculus/stone) တည်သွားပါတယ်။ ဒီကျောက်တွေက သွားဖုံးအစပ်သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်ကနေ၊ တဖြည်းဖြည်း သွားဖုံးအောက်အထိ ဆက်တည်ပါတယ်။ သွားကျောက်တွေကြောင့်၊ ပိုးမွှားတွေအောင်းစရာနေရာပိုရသွားပြီး၊ အဆိပ်ဓာတ်တွေပိုထုတ်တာကြောင့်၊ အပေါ်ယံသွားဖုံးသားရောင်တာကနေ၊ သွားမြစ်ပတ်မြေးကိုဖျက်ဆီးပြီး၊ အတွင်းပိုင်းသွားဖုံးရိုးအထိ ပျံ့လာပါတော့တယ်။ ဒီအဆင့်ရောက်ရင် သွားမြစ်ဝန်းရောင်ရောဂါ (periodontitis) လို့ခေါ်ပါတယ်။ အရပ်အခေါ်ကတော့ ရေစီးကမ်းပြိုရောဂါပေါ့။ ရောဂါလက္ခဏာတွေကတော့

-အစပိုင်းအဆင့်ဆိုရင် သွားဖုံးသားနိမ့်ကျလာပြီး၊ သွားကြားအစာပိုညပ်လွယ်လာတာ၊ ခံတွင်းနံ့ပိုဆိုးလာတာ

-တစ်ခါတလေသွားဖုံးက ပြည်နဲ့သွေးပုတ်ထွက်တာ၊ သွားဖုံးနဲ့သွားတွေနာလာတာ (ပိုးစားလို့သွားကိုက်တာနဲ့မတူပါ)

-ပိုဆိုးလာရင်သွားနဲ့ပြီး လှုပ်လာတာ (သွားမြစ်ပတ်မြေးစားသွားပြီး၊ သွားဖုံးရိုးနိမ့်ကျသွားလို့)

-သွားတွေနှုတ်ပစ်လိုက်ရတာ၊ အလိုလိုကျွတ်ထွက်တာ



Gingivitis သွားဖုံးသားရောင်ရောဂါ Severe Periodontitis သွားပြစ်ဝန်းရောင်ရောဂါ

ဒီအဆင့်ရောက်ဖို့ နှစ်နဲ့ချီပြီးကြာပါတယ်။ ဒါကြောင့် အသက်ကြီးသူတွေမှာ သွားတွေနည်းလာတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်ရောက်ရင် ကုသဖို့ ခက်ခဲလာပါတယ်။ သွားဖုံးရိုးပြန်တက်ဖို့၊ သွားနဂိုအတိုင်းပြန်ခိုင်ဖို့ မလွယ်တော့ပါဘူး။ သွားဖုံးရိုးပြန်တက်နိုင်အောင် ကုသနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေရှာနေဆဲဖြစ်ပါတယ်။ (ကျွန်တော်လက်ရှိလုပ်နေတဲ့သုတေသနက ပျက်စီးသွားတဲ့အရိုးသားကို ပြန်ပြီးတည်ဆောက်တာ- bone regeneration and tissue engineering နဲ့ဆိုင်ပါတယ်)

ဒီရောဂါဖြစ်ဖို့အခွင့်အလမ်းများတဲ့သူတွေကတော့..

-ဆေးလိပ်သောက်သူ၊ ကွမ်းစားသူ

-ဆီးချိုရောဂါရှိသူ

-သွေးကျဆေးအချို့ (ခရေခေကာ ခဲ့ညေညှ ဘူသခုနမျ) သောက်နေရသူတွေ

-ကင်ဆာကုဆေး၊ စတီးရွိုက်နဲ့ ဝက်ရူးပြန်ကုဆေးသောက်နေရသူတွေ

-ပဋိသန္ဓေတားဆေးသောက်နေရသူတွေ

-ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေ

-fitting မကျတော့တဲ့စိုက်သွားနဲ့သွားဖာထားတာတွေရှိသူတွေတို့ဖြစ်ပါတယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း (သွားမှန်မှန်တိုက်ခြင်း)၊ ရောဂါဖြစ်စမှာကုသခြင်း၊ နှစ်စဉ်သွားကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။

အားလုံးကျန်းမာကြပါစေ။

■

ကိုယ်ဝန်ဆောင်များ သတိပြုစရာ သွားခံတွင်းပြဿနာ

ဒီရက်ပိုင်းနောက်ဆုံးစာတမ်းလေး အပြီးသတ်သွားလို့ နားထားတဲ့ဘလော့ဂ်ကို ပြန်ဆက်လိုက်ပါတယ်။

တနလင်္ဒာနဲ့ သောကြာနေ့တွေမှာ ကုသရေးမှာ လက်တွေ့ဝင်ရင်းလေ့လာပြီး၊ ကျန်တဲ့ရက်တွေမှာ dental implant (အသေစိုက်သွားတု) နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သုတေသနတစ်ခုကို တခြားဌာနတစ်ခုမှာ လုပ်နေဆဲမို့၊ အချိန်အားသိပ်မရှိလှပါဘူး။ ကျောင်းပိတ်ရက်အချိန်တွေကိုတော့၊ အထီးကျန်ရှာတဲ့ သမီးလေးကို စာကူကျက်ဖို့၊ ကစားကူဖို့၊ သူကြိုက်တဲ့ ဂျပန်စတိုင် ဟင်းလေးမုန့်လေးတွေချက်ကျွေးဖို့ ပေးထားလို့ ဘလော့ဂ်ဖက်မလှည့်နိုင်ဘူးလေ။ အိမ်မှာစာရေးဘို့ အချိန်မရနိုင်လို့ ကျောင်းမှာ နေ့လည်စာစားရင်း ဘလော့ဂ်ပါမယ်။ အချိန်နည်းလို့ လိုက်မလည်နိုင်မနှတ်ဆက်နိုင်တဲ့အတွက် ဘလော့ဂ်မိတ်ဆွေများ ခွင့်လွှတ်ပေးပါလို့ပြောချင်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တာလေးနဲ့စလိုက်ပါတယ်။

အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရပြီဆိုရင်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဂရုစိုက်လေ့ရှိကြပါတယ်။ မီးယပ်နဲ့ သားဖွားအထူးကုတွေနဲ့ အပ်ပြီးမှန်မှန်စစ်ဆေးတာတွေ၊ အစားအသောက် အနေအထိုင်ဆင်ခြင်တာတွေ လုပ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အများစုသိပ်ဂရုမပြုမိတာကတော့၊ ကိုယ်ဝန်စရပြီဆိုတာနဲ့၊ မီးယပ်သားဖွားအပြင်၊ သွားဆရာဝန်ဆီကိုပါ သွားပြီးလိုအပ်တဲ့ ကုသမှုနဲ့ အကြံဉာဏ်ရယူဖို့ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကိုပါဘဲ။

အပေါ်နဲ့အောက် ဘာဆိုင်လဲလို့ တွေးကောင်းတွေးကြပါလိမ့်မယ်။ လူခန္ဓာ

ကိုယ်ဟာ တဆက်တစပ်တည်းမို့ တနေရာက အပြောင်းအလဲဟာ တခြားတနေရာမှာ လည်းပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပြီဆိုတာနဲ့၊ ကိုယ်ထဲက ဟော်မုန်းဓာတ်တွေ သာမန်ချိန်မှာလိုမဟုတ်တော့ဘဲ ပြောင်းလဲလာပါတယ်။ ဒီပြောင်းလဲမှုကြောင့် ခံတွင်းထဲက သွားဖုံသားတွေဟာ၊ သာမန်ထက်ပိုပြီး၊ရောဂါပိုးမွှားတွေကို တုန့်ပြန်မှုများလာတဲ့အတွက်၊ သွားဖုံးရောင်ရောဂါ ပိုဖြစ်စေပါတယ်။ သာမန်ချိန်မှာ ရောဂါမပေးတဲ့ သွားပိုးလွှာ (dental plaque) ကနေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ နီမြန်းဖောင်းကြွပြီး သွေးတစိမ့်စိမ့်ထွက်စေတဲ့ သွားဖုံးရောင်ရောဂါလက္ခဏာကို ဖြစ်စေပါတယ်။ သွားဆေးပညာအခေါ်အရ pregnancy tumour လို့ခေါ်ရလောက်အောင် သွားဖုံးကနေ အလုံးအကြွတ်ပုံစံနဲ့ ရောင်လာတတ်လို့၊ သတိပြုမိတဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တချို့သွားဆေးခန်းကို လာပြကြတာ ကြုံဖူးပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တတ်တဲ့အတွက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေအနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ရှိမှန်းသိတာနဲ့ အနည်းဆုံးတကြိမ်၊ သွားဆေးခန်းမှာ ပြသပြီး၊ သွားဖုံးအောက်မှာ ရောဂါပိုးခိုအောင်းနိုင်တဲ့ သွားကျောက်တွေ ရှိမရှိ စစ်ဆေးပြီး ဖယ်ရှားကုသစေတာ၊ oral prophylaxis လို့ခေါ်တဲ့၊ သွားမျက်နှာပြင်တွေပိုးကပ်တွယ်မှုနည်းအောင် ချောမွေ့နေအောင် polishing လုပ်တာတွေလုပ်သင့်ပါတယ်။ အစာစားပြီးတိုင်းနဲ့ ညမအိပ်ခင် မဖြစ်မနေသွားတိုက်တာကို သာမန်ချိန်မှာ မလုပ်ဖြစ်ခဲ့တောင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန် ၁၀ လလုံး သတိထားလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါကတော့ သွားဖုံးနဲ့ပတ်သက်တာပါ။

နောက်အရေးကြီးတာတစ်ခုက သွားပိုးစားရောဂါ၊ အံဆုံးပြဿနာ ရှိမရှိ စောစောစီးစီးစစ်ဆေးဖို့ပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်လူနာတွေ သွားဆေးခန်းရောက်လာချိန်က အများအားဖြင့် မွေးခါနီးဖွားခါနီး၊ ကိုယ်လေးလက်ဝန်သွားကလည်းကိုက်၊ အံဆုံးကရောင် စသဖြင့် ဒုက္ခရောက်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရစက သွားပိုးစားအပေါက်ရှိတာကို မဖာထေးမိတော့၊ မွေးခါနီးမှ ကိုက်ပြီလေ။ ကိုယ်ဝန်ပထမသုံးလနဲ့ မွေးခါနီးသုံးလကို ခွဲစိတ်ကုသမှု (သွားနှုတ်ခြင်း) မလုပ်သင့်ဘူးလို့ အကြမ်းအားဖြင့် သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ မွေးခါနီးမှာ သန္ဓေသားရဲ့ အနေအထားကြောင့် အချိန်ကြာကြာပေးကုသရတဲ့ သွားကုသမှုကိုမလုပ်သင့်ပါဘူး။ သွားကုသခုံပေါ်မှာ ပက်လက်အနေအထားနေရတာဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တစ်ယောက်အတွက် ခက်ခဲဒုက္ခပါ။ သွေးအသွားအလာနဲ့ သွေးပေါင်ချိန်ပေါ်မှာလည်း အများကြီးသက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်

ပထမသုံးလကတော့ သန္ဓေသားအတွက် critical time အရေးကြီးတဲ့အချိန်၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါတွေ ဖွဲ့စည်းနေတဲ့အချိန်မို့၊ stress လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်၊ စိတ်ပင်ပန်းမှုတွေကို တတ်နိုင်သလောက်ရှောင်ရမယ့်အချိန်၊ ပိုးသတ်ဆေးဝါး စတဲ့သန္ဓေသားကို အနည်းနဲ့အများ ထိခိုက်စေတဲ့ဆေးတွေ ရှောင်ရမယ့်အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ သွားနှုတ်တာ စတဲ့ သွားခံတွင်းခွဲစိတ်ကုသမှုတွေဟာ၊ လူတိုင်းလိုလိုက ကြောက်ကြတဲ့၊ ဆေးခန်းထဲဝင်ခုံပေါ်တက်လိုက်တာနဲ့၊ နာတော့မလားမသိဘူးဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့တင်၊ stress များလာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပထမသုံးလမှာ သွားကျန်းမာရေးကောင်းအောင်၊ ပိုးမွှားလွှာဖယ်ရှားသန့်ရှင်းတာနဲ့ သွားမျက်နှာပြင်ချောမွေ့အောင်ပြုလုပ်ပေးတာ၊ ပိုးစားတဲ့သွားကို ဖာထေးတာစတဲ့၊ ထုံဆေးမထိုးရ မနာမကျင်တဲ့ကုသမှုမျိုးဘဲ တတ်နိုင်သလောက်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင်ခွဲစိတ်ကုသမှုတွေကို မွေးဖွားပြီးမှ လုပ်တာကောင်းပြီး၊ မဖြစ်မနေ နှုတ်ရ၊ ခွဲရမယ့်အနေအထားမှာ ဒုတိယ သုံးလအထိစောင့်ရလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကိုသိထားရင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဘဝမှာ ဘာသွားရောဂါမှ မဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းဖို့ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ မြင်သာပြီထင်ပါတယ်။

နောက်အရေးကြီးတာတစ်ခုကတော့၊ သွားဖုံးရောင်ရောဂါနဲ့ မွေးဖွားခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာတွေရဲ့ဆက်စပ်မှုဖြစ်ပါတယ်။ လတ်တလောတွေ့ ရှိချက်တွေအရ၊ သွားဖုံးရောင်ရောဂါရှိသူ မိခင်တွေဟာ၊ လမစေ့ဘဲမွေးခြင်း၊ ပေါင်မပြည့်တဲ့ကလေးမွေးခြင်း စတာတွေဖြစ်ဖို့ ကျန်းမာတဲ့မိခင်များထက် ၇ ဆ ပိုများတာတွေ့ရပါတယ်။ အကြောင်းရင်းကတော့၊ သွားဖုံးရောဂါကို ကိုယ်ခန္ဓာက တန်ပြန်ရင်းထွက်လာတဲ့ ဓာတ်တွေက သားအိမ်ကိုလှုံ့ဆော်လို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုအကြောင်းတွေကြောင့် သွားနဲ့သွားဖုံးရောဂါကို စောစောစီးစီးကုသဖို့အရေးကြီးတယ်ဆိုတာဗဟုသုတဝေငှလိုက်ရပါတယ်။

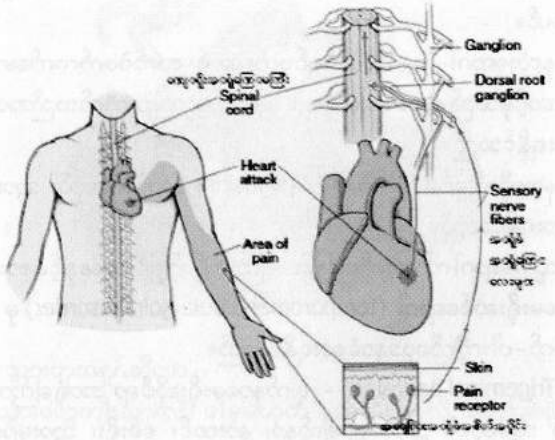
ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်အားလုံးကျန်းမာကြပါစေ။

■

Referred pain

သို့မဟုတ်

ရောဂါတစ်ခြား၊ အနာတစ်ခြား



ရောဂါဖြစ်နေသည်က တစ်နေရာ၊ နာကျဉ်ခြင်းဝေဒနာ ခံစားနေရသည်က တခြားတစ်နေရာဖြစ်သည်ကို Referred pain ဟုခေါ်ပါသည်။ လူတို့၏ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ၊ ကလီစာများကို အာရုံကြောများကတဆင့် ဦးနှောက်သို့ ဆက်သွယ်ထားသည်။ ဦးနှောက်သို့မရောက်မီ၊ ကျောရိုးအာရုံကြောမကြီးနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအနှံ့အပြားမှ အာရုံကြောလေးများ ဆက်သွယ်ထားသည်။ တချို့အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများမှာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခုဆက်စပ်နေခြင်းမရှိသော်လည်း၊ သက်ဆိုင်ရာအာရုံကြောငယ်လေး

များက ကျောရိုးအာရုံကြောမကြီးနှင့် ဆက်သည့်နေရာတွင် နီးကပ်စွာရှိနေတတ်ကြသည်။ တစ်ခါတရံ ရောဂါဖြစ်နေသည့်နေရာမှ အနာကို၊ တခြားမဆိုင်သည့်နေရာတစ်ခုမှ နာသကဲ့သို့ ဦးနှောက်ဆီသတင်းပို့များသည့်အခါ၊ အနာကပြင်းထန်လွန်းသောအခါတွင် Referred pain ကိုခံစားရပါသည်။

နှလုံး၊ အဆုတ်၊ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်၊ အစာအိမ်၊ သည်းခြေအိတ်စသည့်ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများမှ ရောဂါကို အခြားနေရာများတွင် နာနေကျဉ်နေသကဲ့သို့ ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ဖြစ်ခဲသည်ဆိုသော်လည်း ဖြစ်တတ်သောရောဂါလက္ခဏာဖြစ်သဖြင့်၊ ဗဟုသုတသိရှိထားလျှင်၊ မပေါ့ဆဘဲ တတ်ကျွမ်းနားလည်သူဆရာဝန်များနှင့် အချိန်မီပြသနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ခံတွင်း-မေးရိုး-မျက်နှာပိုင်းဆိုင်ရာ referred pain တချို့ကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

နှလုံးရောဂါ - လက်ဝဲဖက်ရင်ပတ်အောင့်၊ လက်ဝဲဖက်လက်မောင်း၊ လက်ဝဲဖက်ပုခုံးအောင့်မှသည် အောက်မေးရိုးနှာ၊ အောက်သွားများကိုက်သည်အထိ Referred pain ခံစားရနိုင်သည်။

နားကိုက်ခြင်း၊ ထိပ်ကပ်နာ (sinusitis) စသည်မှလည်း သွားကိုက်သည့် ဝေဒနာခံစားရနိုင်သည်။

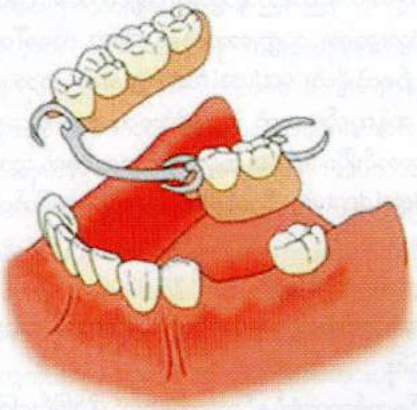
သွားရောဂါကို နားကိုက်ခြင်း၊ မျက်စိကိုက်ခြင်းအနေနှင့်ခံစားရနိုင်သည်။

မေးရိုးဆစ်ရောဂါ (temporomandibular joint disorder) မှ သွားကိုက်၊ နားထင်ကိုက်-ပါးကိုက်ဝေဒနာခံစားရနိုင်သည်။

Trigeminal neuralgia - မျက်နှာမေးရိုးဆိုင်ရာ အာရုံကြောမရောဂါ - ဘယ်ဘက် သို့မဟုတ် ညာဘက်မျက်နှာ၊ နားထင်၊ မေးရိုး၊ သွားများကိုက်ခြင်း၊ နာကျဉ်ခြင်းကို မကြာခဏခံစားရသည်။ စူးပြီးနာခြင်း၊ ကျဉ်စက်နှင့် တို့ခံရသကဲ့သို့ နာကျဉ်ခြင်း၊ တခါတရံ မျက်နှာနှင့်လက်ထိမိချိန်လေးတွင် နာခြင်း၊ လေစိမ်းတိုက်ခံရလျှင်နာတတ်ခြင်း။

■

သွားတုအရှင် စိုက်ထားရပြီလား



သွားတုအရှင်ဆိုတာ...

သွားတွေကျိုးသွားလို့၊ ဒါမှမဟုတ် နူတ်လိုက်ရလို့ အတုပြန်စိုက်တဲ့အခါ၊ လိုအပ်တဲ့သွားနေရာတွေမှာ သွားတုတွေထည့်ပေးပြီး၊ အဲဒီသွားအတုတွေကို သတ္တု-ဒါမှမဟုတ် ပလတ်စတစ်ပြားပေါ်မှာ ပေါင်းထည့်ထားတဲ့ စိုက်သွားမျိုး၊ အသုံးပြုသူကိုယ်တိုင်ခံတွင်းတွင်းထည့်နိုင်၊ ကိုယ်တိုင်ဖြုတ်ဆေးနိုင်တဲ့ သွားတုစိုက်ခြင်းမျိုး။

သွားတုအရှင်ဘယ်အခါမျိုးမှာသွားတုအရှင်စိုက်

၁။ သွားတုကိုခံတွင်းထဲမြဲနေအောင်၊ ချိတ်နဲ့ချိတ်ထားနိုင်ဖို့ သဘာဝသွားကျန်ရှိသေးတဲ့အခါ

၂။ သွားသုံးချောင်းထက်ပိုပြီး တဆက်တည်းစိုက်ရမယ့်အခါ၊ (ဒီလိုနေရာမျိုးမှာ ဘေးသွားတွေကိုစွပ်ပြီး တံတားတွဲသလိုတွဲစိုက်တဲ့ သွားတုအသေစိုက်မျိုးစိုက်မိရင်၊ ဝါးသမျှအားတွေကို သဘာဝဘေးသွားတွေကခံရတဲ့အတွက် ခဏလေးနဲ့ သွားအကောင်းတွေနဲ့လာလှူပ်လာပြီး၊ ပျက်စီးလာနိုင်လို့ပါ။ ခုခေတ်ကုသမှုအရ၊ dental implant လို့ခေါ်တဲ့ တိုက်တေနီယမ်ဝက်အူကို အရိုးသားထဲစိုက်ထည့်ပြီး၊ သွားအသေစိုက်နိုင်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။)

၃။ သွားတွေအများကြီးအစားထိုးရမယ့်အခါ

၄။ ကုန်ကျစရိတ်နည်းနည်းနဲ့သွားစိုက်ချင်တဲ့အခါ (မှတ်ချက်။ ။တကယ့်အဆင့်မီအရှင်စိုက်သွားတုက၊ သတ္တုအောက်ခံနဲ့ clasp လို့ခေါ်တဲ့ ခိုင်မြဲမှုအတွက် သဘာဝသွားမှာ ချိတ်ရတဲ့ချိတ်၊ occlusal rest လို့ခေါ်တဲ့ သဘာဝသွားပေါ်မှာ မှေးတင်ဝါးလို့ရအောင် ဆန့်ထုတ်ထားတဲ့ သတ္တုပိုင်းစတာတွေကို သတ္တုပုံလောင်းပညာ (metal casting) နဲ့လောင်းပြီး၊ ဒီအပေါ်ကမှ ပလတ်စတစ်စိုက် သွားတုကိုပေါင်းထည့်တဲ့ သွားတုပါ။ Skeletal denture လို့ခေါ်ပါတယ်။ ကုန်ကျစရိတ်လည်းကြီးပါတယ်)

သွားတုအရှင်စိုက်ခြင်းရဲ့ကောင်းချက်

၁။ သွားအသေစိုက်လို သဘာဝဘေးသွားတွေကို သေးသွားအောင်စက်နဲ့ စားလိုက်စရာမလိုခြင်း

၂။ ပလတ်စတစ်သွားအံပုံနှင့်သွားတုများသုံးနိုင်ခြင်းကြောင့်၊ မတော်တဆကျိုးပဲ့သွား၊ သွားများနိမ့်သွားပါက ပြင်ဆင်ရလွယ်ခြင်း၊ ဘေးသွားပါနှုတ်ရသည့်အခါ၊ ရှိနှင့်ပြီးသား သွားတုအံကပ်တွင် စိုက်သွားထပ်ပေါင်းထည့်နိုင်ခြင်း

၃။ ဖြုတ်ဆေးနိုင်ခြင်းကြောင့် သန့်ရှင်းခြင်း

သွားတုအရှင်စိုက်ခြင်းရဲ့အားနည်းချက်

၁။ အဆင့်မြင့် Skeletal denture မဟုတ်ရင်၊ သွားတုအံပုံကို သွားဖုံးသားပေါ်တင်ထားရပြီး၊ သွားဖုံးသားပေါ် အားပြုဝါးရတဲ့အတွက်၊ ဝါးအားနည်းခြင်း

၂။ သွားတုပြားက သွားဖုံးပေါ်ဇရိယာကျယ်ကျယ်အုပ်ထားရသဖြင့် နေထိုင်ရခက်ခြင်း၊ စိုက်ခါစတွင် ကျင့်သားရဖို့အချိန်ယူရခြင်း

၃။ အံကပ်အောက်နှင့်ဘေးသွားများ၊ ချိတ်များပတ်ဝန်းကျင်တွေမှာ အစာ

တွေကပ်နေတတ်ပြီး၊ စားပြီးတိုင်းသန့်ရှင်းပေးဖို့၊ တိုက်ဆေးပေးဖို့လိုအပ်ခြင်း၊ မှန်မှန်ဖြုတ်မဆေးပါက ဘေးကပ်လျက် သဘာဝသွားများပိုးစား၊ သွားဖုံးရောင်ဖြစ်တတ်ခြင်း

၄။ သွားဖုံးသားပေါ်တင်ထားအားပြုထားရတဲ့ ပလတ်စတစ်ခံသွားတွေကို ရေရှည်သုံးရရင် သွားဖုံးရိုးများတဖြည်းဖြည်းနိမ့်ကျလာခြင်း

သွားတုအရှင်သုံးတဲ့အခါလိုက်နာသင့်သည်များ

၁။ အစာစားပြီးတိုင်းဖြုတ်ဆေးပါ။

၂။ ဆေးတဲ့အခါ သွားပွတ်တံနုနု-ဆပ်ပြာတို့နဲ့ဆေးပါ။ သွားတိုက်ဆေး-သွားပွတ်တံအမျှင်ကြမ်းတို့နဲ့တိုက်ရင် ပလတ်စတစ်သားကပွန်းလာတတ်ပါတယ်။ ဆေးနေရင်းချော်ပြီးလွတ်ကျတတ်လို့ ရေဇလုံခံထားပြီးဆေးပါ။

၃။ သွားတုကိုဖြုတ်ဆေးချိန်၊ ခံတွင်းထဲက သဘာဝသွားတွေကိုလည်း၊ သွားတိုက်ဆေးသွားတိုက်တံနဲ့ တိုက်ပါ။ အထူးသဖြင့် သွားတုနဲ့ ဘေးကပ်ရက်သွားမျက်နှာပြင်တွေ၊ ချိတ်ချိတ်ထားတဲ့သွားတွေကို အထူးဂရုစိုက်ပြီး တိုက်ပေးပါ။

၄။သွားတုကို အစာဝါးချိန်၊ လူတွေနဲ့စကားပြောရမယ့်အချိန်တွေမှာဘဲ တပ်ပါ။ အိမ်မှာအနားယူချိန်၊ အထူးသဖြင့်ညအိပ်ချိန်တွေမှာ ဖြုတ်ထားပြီး၊ သွားဖုံးသားနဲ့ဘေးသွားတွေကို အနားပေးပါ။ သွားတုကိုတပ်ထားတဲ့ အချိန်များလေ၊ သွားဖုံးရိုးနိမ့်ကျတာမြန်လေဖြစ်ပါတယ်။

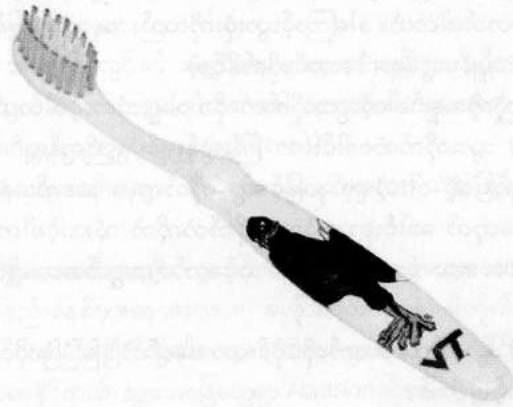
၅။ ပလတ်စတစ်သွားတုက ခြောက်ကပ်သွားရင်၊ ပူလွန်းရင်ပုံပြောင်းသွားပြီး အံမကျဖြစ်တတ်လို့၊ ရေပူနှင့်မဆေးပါနှင့်၊ ချွတ်ထားချိန်မှာ၊ ရေထည့်ထားတဲ့အဖုံးပါဘူးထဲထည့်သိမ်းပါ။

၆။ ဖြစ်နိုင်ရင် နှစ်စဉ်သွားဆရာဝန်ထံပြန်ပြပြီး၊ လိုအပ်တဲ့ ပြုပြင်မှုခံယူပါ။ နှစ်ကြာလာလျှင် သွားဖုံးရိုးများနိမ့်လာပြီး သွားတုချောင်လာ၊ အံမကျဖြစ်လာတတ်သဖြင့်၊ ပလတ်စတစ်သားပိုးခြင်း၊ အသစ်လုပ်ခြင်း စသည်ဖြင့် လိုအပ်သလို ပြုပြင်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။

၇။ ဘေးသဘာဝသွားများပိုးစားခြင်းစတဲ့ရောဂါဖြစ်လာပါက ချက်ချင်းကုသမှုလုပ်ပါ။

■

သွားတိုက်ဖို့ပြင်ကြစို့



သွားနဲ့ခံတွင်းရောဂါတွေဖြစ်လာရင် ခံစားရတယ်၊ အလုပ်အကိုင်ပျက်တယ်၊ ကုသစရိတ်ကြီးတယ်။ ကုသပြီးရင်လည်း အမေမွေးပေးလိုက်တဲ့အတိုင်း သဘာဝအကောင်းအတိုင်းပြန်မဖြစ်နိုင်တော့တာ တွေများတယ်။ ဒါကြောင့် မဖြစ်ခင်ကကြိုတင်ကာကွယ်တာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ စနစ်ကျမှန်ကန်စွာ သွားမှန်မှန်တိုက်မယ်ဆိုရင်၊ သွားနဲ့ခံတွင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတွေကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ စနစ်ကျမှန်ကန်တဲ့ သွားတိုက်နည်းစနစ်တွေ၊ ဘလော့ဂါအသိုင်းအဝိုင်းမှတဆင့်၊ ကိုယ့်မိသားစု၊ ကိုယ့်ဆွေမျိုး၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့သူတွေ...စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့် ဗဟုသုတပြန့်ပွားသွားစေဖို့ရည်ရွယ်ပြီး ဒီပို့စ်ကိုဆက်ရေးလိုက်ပါတယ် ခင်ဗျား။ သိပြီးသားပုဂ္ဂိုလ်များလည်း အလားတူအသိဖြန့်ဝေပေးကြမယ်ဆိုရင်၊ ကျန်းမာရေးဗဟု

သုတကြွယ်ဝတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းဖြစ်လာမယ်လို့ယုံကြည်ပါတယ်။

သွားတိုက်တော့မယ်ဆိုရင် ပထမဆုံးလိုတာက သွားတိုက်တံပါ။

ကဲ..ဘယ်လိုသွားတိုက်တံကိုရွေးဝယ်ကြမလဲ။

(၁) သွားပွတ်တံအမျှင်လေး(bristles) တွေပျော့ပျောင်းတဲ့ အမျိုးအစားရွေးသင့်ပါတယ်။ Soft,Medium,Hardဆိုပြီးတော့ ပျော့၊ အလယ်အလတ်၊ အမာစားဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ အမျှင်တွေမာရင် သွားဖုံးမှာအနာတရဖြစ်စေပြီး၊ သွားကြားတွေကို သွားတိုက်တံအမျှင်တွေမဝင်နိုင်ပါဘူး။ အစာတွေက သွားနှစ်ချောင်းကြားတွေမှာပိုပြီးကပ်ကျန်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်သွားဖုံးကိုလည်း အနာတရမဖြစ်အောင်၊ သွားကြားတွေပါ အမျှင်တွေရောက်အောင်တိုက်နိုင်တဲ့

နူးညံ့တဲ့အမျှင်ပါတဲ့သွားတိုက်တံကိုသာရွေးသုံးသင့်ပါတယ်။

(၂) သွားတိုက်တံခေါင်းဟာ ကြီးလွန်းရင်၊ ရှည်လွန်းရင်၊ အံဆုံးတွေရဲ့ အပြင် မျက်နှာပြင်နဲ့ ဝါးတဲ့မျက်နှာပြင်တွေ တိုက်ရာမှာ အခက်အခဲရှိလို့၊ ခေါင်းအလတ် ဒါမှမဟုတ် ခေါင်းသေးတဲ့သွားတိုက်တံကိုဘဲ သုံးသင့်ပါတယ်။ ကလေးဆိုလည်းကလေး အသက်အရွယ်အလိုက် သင့်တော်တဲ့အရွယ်အစားမျိုး ဝယ်ပေးရပါတယ်။

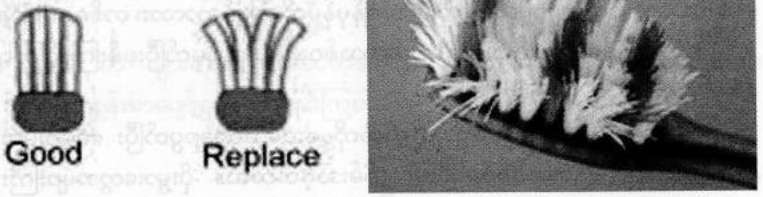
(၃) သွားတိုက်တံလက်ကိုင်ပိုင်းဟာ မချော်ဘဲမြဲမြဲမြဲမြံကိုင်နိုင်တဲ့၊ လက်ကိုင်မျိုးဖြစ်သင့်ပါတယ်။

(၄) ပုံမှန်လူတွေအတွက် မော်တာတပ်ထားတဲ့ စက်သွားတိုက်တံဟာ၊ ရိုးရိုးသွားတိုက်တံထက် ပိုအကျိုးမရှိပါဘူး။

သွားတိုက်တံဟာ ကိုယ့်ရဲ့တသက်တာဘဝကြင်ဖော်မဟုတ်ပါဘူး။

မကြာခဏအသစ်လဲပေးရပါမယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့၊ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ သွားတိုက်လာတာ၊ အချိန်တန်ရင် အမျှင်လေးတွေဖွာလာပါတယ်။ အမျှင်ဖွာကော့ပျံနေတဲ့တံမြက်စည်းနဲ့လှည်းရင် အမှိုက်မပြောင်သလိုဘဲ၊ အမျှင်ဖွာသွားတိုက်တံဟာ အစာကြွင်းအစာကျန်တွေ၊ ပိုးမွှားလွှာတွေကို မရှင်းလင်းနိုင်ရုံသာမက၊ သွားဖုံးကို အနာတရဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

တချို့သွားတိုက်တံတွေကတော့၊ အမျှင်တွေမှာ အရောင်တွေနဲ့ indicator ပါပြီး၊ အရောင်ဖျော့သွား၊ပျောက်သွားရင်သွားတိုက်တံအသစ်လဲဖို့ သတိပေးတဲ့အနေနဲ့ ထည့်ထားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ပုံမှာပြထားတဲ့သွားတိုက်တံလို

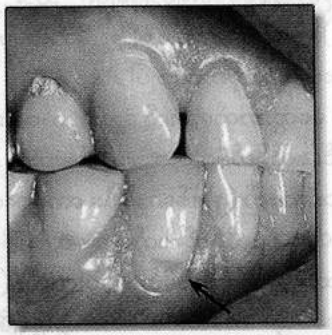


colour code အရောင်မလွှင့်ခင် အမျှင်တွေ ဖွာသွားတာမျိုးလည်းရှိတတ်ပါတယ်။

အလွယ်ဆုံးကတော့၊ (၃)လတစ်ခါ သွားတိုက်တံအသစ်လဲပါ။ (၃-လမတိုင်ခင်အမျှင်တွေဖွာသွားရင်လည်းအသစ်လဲပါ)

ဒီနေရာမှာ၊ ကိုယ်သွားတိုက်တာ မှန်လားမှားလား သိချင်ရင် အလွယ်လေးပါဘဲ။

(၁)လလောက်အတွင်း သွားတိုက်တံအမျှင်တွေ ဖွာသွားတယ်ဆိုရင်တော့၊ သွားတိုက်တဲ့နည်းစနစ်မှားနေတာလား၊ မလိုအပ်ဘဲအားနဲ့ ဖိတိုက်မိနေတာလား တစ်ခုခုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင်တော့၊ သွားဖုံးတွေအနာတရဖြစ်နိုင်တယ်၊ သွားဖုံးတွေနိမ့်ကျလာစေနိုင်တယ်၊ သွားအခြေတွေမှာ Abrasion လို့ခေါ်တဲ့ ပွတ်ဆွဲဒဏ်ကြောင့် သွားပါးပွန်းသွားတာတွေ ရေရှည်မှာဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။



သွားခြေတွေပွန်းနေတာ(abrasion)

(၃-၄) လကြာလို့မှ သွားတိုက်တံအမျှင်တွေ ဖွာမလာဘူးဆိုရင်တော့၊ သွားကိုမထိတထိတိုက်မိနေတာလား၊ ညဆိုအိပ်ချင်တာနဲ့...ကဲ.တော်ပါပြီ.မနက်မှပေါင်းတိုက်လိုက်တော့မယ်...ဆိုပြီး အချိန်မှန်မတိုက်ဖြစ်တာလား၊ တစ်ခုခုပါဘဲ။

ကဲ..ဒီနေ့ကစပြီးသွားတိုက်တံအသစ်ဝယ်ပြီး နေ့စွဲမှတ်ပြီးစမ်းကြည့်ကြရအောင်လား။

သွားတိုက်ပြီး တိုင်းသွားတိုက်တံကို သေသေချာချာပွတ်ပြီး ရေများများနဲ့ဆေးချ၊ ရေကိုစင်အောင်စစ်ခါပြီးမှ၊ သိမ်းသင့်ပါတယ်။ ပိုးမွှားတွေအများကြီးအမျှင်တွေမှာပါလာလို့ပါ။ မိသားစုဝင်အချင်းချင်းဖြစ်ပါစေ သွားတိုက်တံကို ရှယ်ယာလုပ်ပြီးမသုံးသင့်ပါဘူး။

ရောဂါကူးစက်စေပါတယ်။ ရွာတွေကို ဇီဝိတဒါနကုသမှု၊ စစ်တမ်းကောက်ယူမှုတို့နဲ့ သွားခဲ့တဲ့အချိန်တွေတုံးက တချို့အိမ်တွေမှာတွေ့ခဲ့ဖူးလို့ပါ။

လူကြီးတွေအတွက်ပြီးရင်၊ ကလေးလေးတွေအတွက်လည်း စဉ်းစားရမှာပါ။ ဘယ်အသက်အရွယ်ကစပြီး ကလေးသွားတွေကို တိုက်ပေးသင့်ပါသလဲ။

ကလေးသွားတွေဟာ အသက်(၆)လကစပြီးပေါက်လေ့ရှိပြီး ၂ နှစ်ခွဲလောက်မှာ ငယ်သွားအချောင်း (၂၀) စလုံးစုံပါပြီ။ ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကိုတော့ သွားပေါက်တဲ့အထိ စောင့်စရာမလိုပါဘူး။ သွားမပေါက်ခင်ကတည်းက ချိုချိုစို့ပြီးတိုင်း သွားဖုံးလေးတွေပေါ်ကို၊ နူးညံ့တဲ့ အဝတ်စလေးလက်မှာပတ်၊ ရေသန့်သန့်လေးဆွတ်ပြီး ပွတ်ပေးသန့်ရှင်းပေးသင့်ပါတယ်။ သွားစပေါက်ချိန်မှာလည်း ဆက်ပြီးသွားလေးတွေကို ဒီနည်းနဲ့ပွတ်တိုက်သန့်စင်ပေးရမှာဖြစ်ပြီး၊ သွား (၅-၆)ချောင်းလောက်ပေါက်ပြီးချိန်အသက်(၁)နှစ်လောက်ကနေ စပြီး၊ မိဘက ကလေးသွားတိုက်တံနုနုလေးတွေသုံးပြီး ကလေးကိုသွားတိုက်ပေးရပါမယ်။

စတိုက်ချိန်မှာ မထွေးတတ်သေးလို့ သွားတိုက်ဆေးမထည့်ပေးသင့်ပါဘူး။ ထွေးတတ်ပြီဆိုရင်တောင်၊ ဖလိုရိုက်မပါတဲ့သွားတိုက်ဆေးကို နည်းနည်းလေးဘဲထည့်ပေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးအသက် (၂)နှစ်ကျော်ပြီး၊ သေချာထွေးတတ်၊ ပလုတ်ကျင်းတတ်ပြီဆိုရင်တော့၊ Fluoride-ဖလိုရိုက်ဓာတ်ပါတဲ့ သွားတိုက်ဆေးကို၊ ပဲလုံးသေးသေးပမာဏလောက်ဘဲထည့်ပေးပြီးတိုက်ခိုင်းသင့်ပါတယ်။ (ဖလိုရိုက်ဓာတ်က သွားပိုးစားတာကာကွယ်နိုင်ပေမယ့်၊ ကလေးငယ်လေးတွေမျိုချမိရင်...များများမျိုမိရင် အသက်အန္တရာယ်ရှိပြီး၊ နည်းနည်းမျိုမိရင် နောက်ပေါက်မယ့်ကြီးသွားတွေမှာ fluo-

rosis လို့ခေါ်တဲ့ သွားတွေပုံစံနဲ့အရည်အသွေးပျက်တာ၊ အရောင်ညိုပြီးမမာတာ၊ စတာတွေဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သွားတိုက်ဆေးပို့စ်မှာဖလိုရိုက်အကြောင်း ထပ်ရေးပါဦးမယ်)

ကဲ..သွားတိုက်ဖို့ပြင်ဆင်တဲ့အပိုင်းလေးကို ဒီလောက်နဲ့ဘဲ ရပ်နားပါရစေ။ အားလုံးကျန်းမာပျော်ရွှင်ရောဂါစင်ကြပါစေ။

■

သွားနှုတ်လိုက်ရင် အေးရောလား

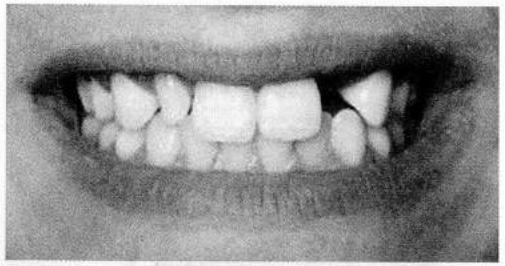
ရှိပူရသေးကုန်မှအေး..ဆိုသလို..ရှိနာရသေးကုန်မှအေးဘဲ..ဆရာရေ။ အကုန်သာနှုတ်ပေးပါတော့....ဆိုတဲ့ လူနာတွေနယ်မှာ တာဝန်ကျတုန်းက ခဏခဏ တွေ့ဖူးပါတယ်။ သွားရှိလို့ရောဂါဖြစ်တယ်..သွားမရှိရင် ရောဂါဖြစ်စရာမရှိတော့ဘူး..ဆိုတဲ့ no teeth, no disease အယူအဆဖြစ်ပါတယ်။ သွားတွေတစ်ချောင်းပြီး တစ်ချောင်းပိုးစားရင်စား၊ ရေစီးကမ်းပြိုလိုသွားဖုံးရောင်ပြီးနဲ့တာနဲ့၊ ဘေးကိုယိုင်တာကယိုင်၊ စသည်ဖြင့် အတောမသတ်နိုင်တဲ့ သွားဒုက္ခတွေနှစ်ပေါင်းများစွာခံရတော့လည်း ဒီလိုအတွေးရောက်လာတာပါဘဲ။

သွားနှုတ်ပြီးရင်ပြီးရောလား...

အဖြေကတော့မပြီးပါဘူး။ နောက်ဆက်တွဲတွေ အများကြီးဆက်လုပ်ဖို့ လိုလာပါလိမ့်မယ်။ ပထမဆုံးသွားတစ်ချောင်း မရှိတော့ရင် ဘာတွေဖြစ်နိုင်လဲ

ကြည့်ရအောင်။

၁။ ရှေ့သွားဖြစ်နေခဲ့ရင် အလှပျက်ပါတယ်။ personality ထိခိုက်ပါတယ်။ လူရှေ့မှာ သွားပေါ်အောင်မရယ်ရဲတော့ဘဲဖြစ်လာပါမယ်။ စကားမပီသဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့်လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံထိတွေ့နေရတဲ့သူတွေမှာ လူမှုရေးထိခိုက်လာနိုင်ပါတယ်။ စွယ်သွားဖြစ်နေရင်တော့၊ နှုတ်ခမ်းတစ်ဘက်က နိမ့်သွားပြီး မျက်နှာအလှကို ပျက်ယွင်းစေပါတယ်။

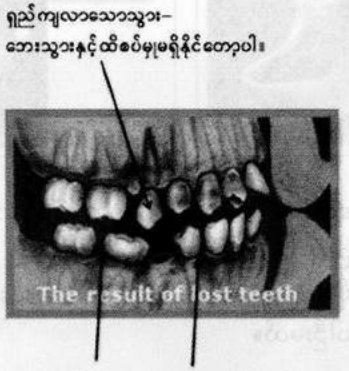


၂။ (အံဆုံးကလွဲလို့) အံသွားဖြစ်နေခဲ့ရင်၊ အစာဝါးတာကြေညက်တာ ထိခိုက်ပါတယ်။ ဘယ်ဘက်အံတစ်ဖက်က နှုတ်ထားရလို့ ဒါမှမဟုတ် အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ဝါးမရလို့ရှိရင် ညာဘက်အံနဲ့ဝါးဖို့ မသိစိတ်ကရွေးချယ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုတစ်ဘက်ထဲမှာ တောက်လျှောက်ဝါးတဲ့ အကျင့်ရသွားရင်၊ ဝါးတဲ့ဒဏ်တွေကို တစ်ဘက်ထဲက ခံရလို့၊ သွားတွေမှာအပိုဝန်ပိုထမ်းရတဲ့အပြင်၊ နှစ်ကြာလာရင် မေးရိုးဆစ်မှာ ထိခိုက်လာနိုင်ပါတယ်။

၃။ သွားတွေဟာ အသက်ကြီးငယ်မရွေး နေရာအနေအထားရွှေ့နိုင်ပါတယ်။ အသက်ငယ်လေ ရွှေ့တာပိုမြန်လေဖြစ်ပါတယ်။ သွားတစ်ချောင်းထဲနှုတ်လိုက်ရတာ အရေးမကြီးပါဘူးလေ..ဆိုပြီး ပြန်အစားမထိုးဘဲထားရင်၊

(က) ဘေးကပ်ရက်သွားတွေက လွတ်နေတဲ့နေရာကို ယိုင်ဆင်းလာပါမယ်။ ယိုင်လာတဲ့အတွက် နဂိုက အကြားအလပ်မရှိစေနေတဲ့ သွားတစ်ချောင်းတဲ့တစ်ချောင်းကြားမှာ၊ နေရာလွတ်ပေါ်လာပြီး၊ အစာစားတိုင်း သွားကြားညပ်လာပါမယ်။ အဲဒီကနေ သွားပိုးစားရောဂါ-သွားဖုံးရောဂါတွေ ဘေးသွားအကောင်းတွေမှာ စဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

(ခ) အပေါ်မေးရိုးက သွားတစ်ချောင်းလွတ်နေရင်၊ အောက်မေးရိုးမှာရှိတဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိဝါးရတဲ့သွားက၊ ထိစရာသွားမရှိတော့ဘဲ အချိန်မဲ့အမျှ ရှည်ထွက်လာပါတယ်။ အောက်မေးရိုးမှာ သွားတစ်ချောင်းမရှိရင်လည်း အလားတူပါဘဲ၊ အပေါ်သွားက ရှည်ကျလာပါတယ်။ အဲဒီလို သွားတွေနေရာပြောင်းတိုင်း သူ့ဘေးက သွားတွေနဲ့ထိစပ်မှုပျက်ယွင်းပြီး အစာညပ်လာရပါတယ်။

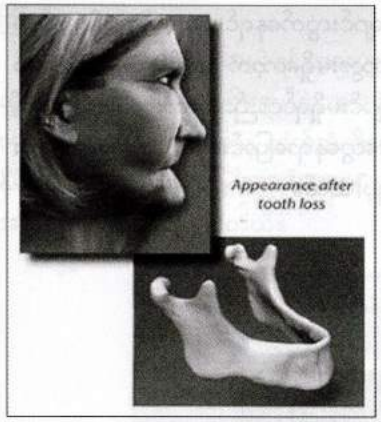


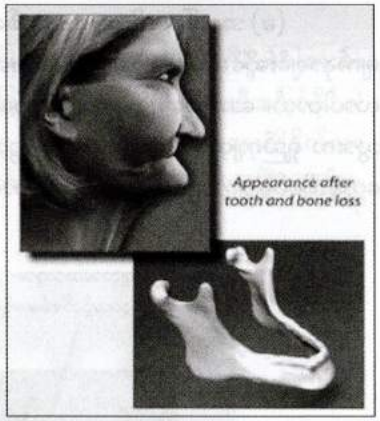
၄။ နှုတ်ထားတဲ့သွားနေရာက သွားဖုံးရိုးဟာ၊ နှစ်ကြာလာတာနဲ့အမျှ နိမ့်ဆင်းသွားပါတယ်။ နောင်တစ်ချိန်သွားပြန်အစားထိုးဖို့တောင်ခက်ခဲလာပါတယ်။

၅။ သွားအားလုံးမရှိတော့ရင်၊ သွားတွေကထောက်ပင့်ထားတဲ့၊ နှုတ်ခမ်းပါး စတာတွေချိုင့်ဝင်လာပြီး၊ အရေးအကြောင်းတွေ မျက်နှာမှာပေါ်လာတဲ့အတွက်၊ လက်ရှိ အသက်ထက်ပိုကြီးရင့်တဲ့မျက်နှာပုံဖြစ်လာပါတယ်။

ဒါ့အပြင် အာဟာရဖြစ်မယ့် အသားတို့ အသီးအရွက်တို့ကို ကြေညက်အောင်မဝါးနိုင်တော့လို့၊ အာဟာရချို့တဲ့မှု ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အစာမကြေတဲ့ ပြဿနာတွေဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အထွေထွေကျန်းမာရေးပါ ထိခိုက်လာနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သွားတစ်ချောင်းထဲ-အရေးမကြီးပါဘူးဆိုပြီး ပြီးစလွယ်ပစ်





မထားသင့်ပါဘူး။ နှုတ်ရတဲ့အဆင့်မရောက်အောင် ထိန်းသိမ်းသင့်ပါတယ်။ မတတ်သာလို့နှုတ်ပစ်ရပြီဆိုလည်း၊ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့အချိန်မှာ အချိန်မီပြန်အစားထိုးသင့်ပါတယ်။ နောက်ပို့စ်တွေမှာတော့၊ သွားပြန်အစားထိုးကုသမှု ရွေးချယ်ပုံအကြောင်းကို ဆွေးနွေးပါဦးမယ်။

■

သွားတိုက်ဆေးရွေးဝယ်ကြမယ်

သွားတိုက်ဆေးဆိုတာကို အီဂျစ်တွေက BC ၅၀၀၀လောက်ကတည်းက၊ စသုံးခဲ့ကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သွားတိုက်တံစပေါ်တာက BC ၃၅၀၀ ဝန်းကျင်မှပါ။ အဲဒီခေတ်က သွားတိုက်ဆေးတွေမှာ နွားခွာနဲ့ကြက်ဥ အခွံကို မီးရှို့လို့ရလာတဲ့ ပြာတွေကို၊ မီးတောင်က ချော်ရည်ခဲကရတဲ့ကျောက်မှုန့် (pumice) နဲ့ရောပြီး ပြုလုပ်အသုံးပြုခဲ့ကြတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဂရိနဲ့ ရောမကလူတွေကတော့ ပိုပြီးပွတ်တိုက်လို့ပြောင်အောင် ခြေထားတဲ့အရိုးမှုန့်တွေ၊ oyster ခွံတွေ၊ မီးသွေးမှုန့်တွေ ထည့်ခဲ့ကြပြီး၊ တရုတ်တွေကတော့၊ ဂျင်ဆင်း-ဆေးမွှေးနဲ့ ဆားတို့ထည့်ခဲ့တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ခေတ်သစ်သွားတိုက်ဆေးတွေ စပြီးသုံးလာကြတာကတော့ ခရစ်နှစ် ၁၈၀၀ လောက်

က စတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက သွားတိုက်ဆေးတွေမှာ ဆပ်ပြာ၊ မြေဖြူ၊ ကွမ်းသီး၊ မီးသွေးမှုန့် စသည်ဖြင့် နေရာဒေသကိုလိုက်ပြီး ထည့်သွင်းခဲ့ကြတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ၁၈၅၀ မတိုင်ခင်အထိ သွားတိုက်ဆေးတွေဟာအမှုန့်ပုံစံနဲ့ဘဲ ဖော်စပ်ခဲ့ကြတာဖြစ်ပြီး ၁၈၅၀ကျမှ paste-ပုံစံကို စတီထွင်ခဲ့ကြပြီး ၁၈၇၃မှာ Colgate က သူ့ရဲ့သွားတိုက်ဆေးကို စီးပွားဖြစ်စထုတ်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၄၅ နောက်ပိုင်းမှာ သွားတိုက်ဆေးထဲမှာ၊ ချွတ်ဆေးအနေနဲ့ ဆပ်ပြာအစား Sodium lauryl sulphate ကို အစားထိုးပြီး စသုံးလာကြပါတယ်။ သွားပိုးစားရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ fluoride ဓာတ်ကိုတော့ ၁၉၅၀လောက်မှာ စပြီး သွားတိုက်ဆေးတွေထဲမှာ ထည့်သွင်းဖော်စပ်လာခဲ့ကြပါတယ်။

သွားတိုက်ဆေးနဲ့ သွားတိုက်ရတဲ့ရည်ရွယ်ချက်က၊ သွားပေါ်က အညစ်အကြေးတွေ၊ အစာဟောင်းတွေ၊ ပိုးမွှားလွှာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ အဓိကဖြစ်ပြီး၊ ဖလိုရိုက်ဓာတ်ပါတဲ့ သွားတိုက်ဆေးတွေပေါ်လာတော့၊ သွားတိုက်ဆေးသုံးတာဟာ၊ သွားများက်နာပြင်ပေါ်မှာ ဖလိုရိုက်ဓာတ် ထိတွေ့စေပြီး၊ သွားပိုးစားရောဂါကနေ ထိထိရောက်ရောက်ကာကွယ်နိုင်အောင်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ပါ ပါလာပါတယ်။

ဖလိုရိုက်-fluoride ဓာတ်ဟာ သွားထဲက ကယ်လ်စီယမ်နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး၊ ပိုမာတဲ့သွားအပေါ်လွှာဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အက်စစ်ကြောင့် ပျော့သွားတဲ့ ကြွေလွှာကို ပြန်ပြီးမာလာစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေရဲ့ အစာချက်လုပ်မှုကို ဟန့်တားပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဖလိုရိုက်ဓာတ်က သွားပိုးစားရောဂါကနေ ကာကွယ်ပေးနိုင်တာဖြစ်ပါတယ်။ သွားတိုက်ဆေးဝယ်တဲ့အခါ၊ ဖလိုရိုက်ဓာတ်ပါမပါ Ingredients-ပါဝင်ပစ္စည်းများဆိုတဲ့အညွှန်းမှာဖတ်ကြည့်ပြီး၊ ဝယ်ယူသင့်ပါတယ်။ အခုခေတ်သွားတိုက်ဆေးတော်တော်များများမှာ ဖလိုရိုက်ဓာတ်ကို ထည့်သွင်းလာကြပါပြီ။

ပွတ်တိုက်အားကောင်းအောင် ကျောက်မှုန့်တွေ အများကြီးထည့်ထားတဲ့ အရမ်းကြမ်းလွန်းတဲ့ သွားတိုက်ဆေးကိုမသုံးသင့်ပါဘူး။ တိုက်ဖန်များလာရင်ကြွေလွှာတဖြည်းဖြည်းပြုန်းသွားတတ်ပါတယ်။ ခံတွင်းရနံ့သင်းအောင်ဆိုပြီး Menthol များများထည့်ထားတဲ့ သွားတိုက်ဆေးတွေဟာလည်း၊ ပူလွန်းစပ်လွန်းပြီး ကြာရင်ခံတွင်းသားနုနုတွေကို လောင်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် သွားအရောင်ဖြူစေတဲ့ သွားတိုက်ဆေးတို့၊ ခံတွင်းနံ့သင်းစေတဲ့သွားတိုက်ဆေးတို့၊ အမျိုးမျိုး ကြော်ငြာနေကြတာကို

နားမယောင်ဘဲ၊ ဖလိုရိုက်ပါဝင်ပြီး၊ နူးညံ့တဲ့၊ အပူအစပ်ဓာတ်တွေ အလွန်အကျွံ ထည့်မထားတဲ့သွားတိုက်ဆေးမျိုးကိုဘဲ ရွေးဝယ်သင့်ပါတယ်။

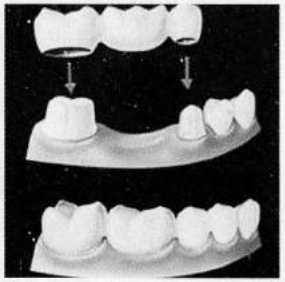
■

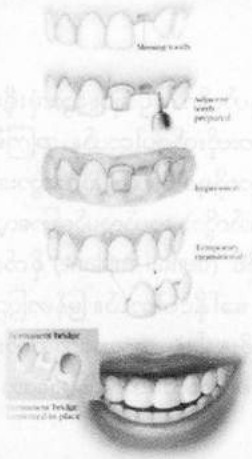
သွားပြန်အစားထိုးတော့မယ်ဆိုရင်

သွားတစ်ချောင်းနှုတ်လိုက်ရပြီးရင်၊ သွားဖုံးရိုးအနာကျက်လို့ သွားဖုံးသားပြည့်လာတာနဲ့ သွားပြန်အစားထိုးလို့ရပါတယ်။ အကြမ်းအားဖြင့်၊ သွားနှုတ်ပြီး ၂ လ လောက်အကြာလို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ ဒီလိုသွားအစားထိုးတာကို၊ မြန်မာလို နားလည်အောင် သွားစိုက်တယ်လို့ဘဲ လွယ်လွယ်ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ တကယ့်ကုသမှုအရ၊ သွားဖုံးရိုးထဲ သတ္တုတိုင် (dental implant) စိုက်ထည့်ပြီး သွားပြန်အစားထိုးတာကိုမှ၊ သွားစိုက်တယ်လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ အခုလက်ရှိလုပ်နိုင်တဲ့နည်းက၊ သွားအရှင်အစားထိုးနည်းနဲ့ သွားအသေအစားထိုးနည်းနှစ်ခုဘဲ ရှိပါသေးတယ်။ (၂၀၁၀ မတိုင်မီကဖြစ်ပါတယ်။ အခုချိန်မှာတော့ dental implant နဲ့သွားစိုက်နည်းနဲ့စိုက်နိုင်ကြပါပြီ။)

၁။သွားအသေအစားထိုးခြင်း (fixed partial denture/dental bridge)

ဒီနည်းမှာတော့၊ သွားတစ်ချောင်း သို့မဟုတ် နှစ်ချောင်း ကျိုးသွားတဲ့၊ နှုလိုက်ရတဲ့ နေရာမှာ၊ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်မှာ ကျန်နေတဲ့ သွားအကောင်းပေါ်ငုံပြီး၊ ကပ်တဲ့ဆေးနဲ့ ပြုတ်မထွက်အောင် ကပ်ထားလိုက်တဲ့အတွက်၊ အလွယ်တကူမပြုတ်နိုင် မဖြုတ်ထုတ်နိုင်ပါဘူး။ မြန်မာလိုတော့၊ သွားအသေစိုက်လို့သုံးစွဲခေါ်ဝေါ်နေကြပါတယ်။ တကယ်က အသေစိုက်ထည့်လိုက်တာမဟုတ်ဘဲ၊ ဘေးသွားတွေကို သေးသွားအောင် စက်နဲ့စားပစ်လိုက်ပြီး၊ သွားတုကိုအပေါ်က ငုံပြီးစွပ်လိုက်တာပါ။ ဘေးသွားတွေကိုတံတားလိုတွဲထားတဲ့အတွက် dental bridge လို့ခေါ်တာပါ။ သဘာဝသွားတွေပေါ်တင်ထားတဲ့အတွက်၊ ဝါးအားကောင်းပါတယ်။





ဒါပေမယ့် ဒီနည်းက၊ သွားတစ်ချောင်းနှစ်ချောင်း ပြန်အစားထိုးတာမျိုးမှသာ ကောင်းပါတယ်။ နှစ်ချောင်းထက်ပိုရင်တော့၊ ဘေးကသဘာဝသွားတွေက၊ ဝန်ပိုထမ်းရလို့ ခဏနဲ့ ယိုင်နဲ့လာတတ်ပါတယ်။

အားသာချက်-ဖြုတ်ရန်တတ်ရန်သီးသန့်ဆေးကြောရန်မလို၊ ပုံမှန်သွားတိုက်ရင်းသန့်စင်နိုင်။

- သဘာဝသွားလိုဝါးနိုင်
-သတ္တုသို့မဟုတ်ကြွေ (porcelain) ရွေးချယ်စိုက်နိုင်။

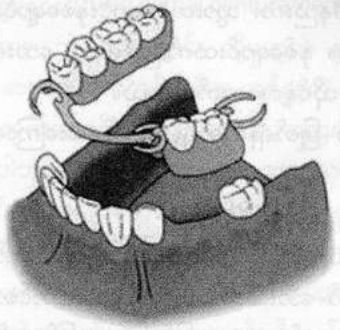
အားနည်းချက်-ဘေးသဘာဝသွားကို သေးအောင်စားပစ်လိုက်ရတဲ့အတွက်၊ သဘာဝသွားအထိနာပါတယ်။ အထူးသဖြင့်ကြွေသွားပြန်ထည့်တဲ့အခါ၊ ငုံမယ့်သွားကို သေးနိုင်သမျှသေးအောင် စားပစ်လိုက်ရတဲ့အတွက်၊ သွားကျဉ်တာမျိုးခံစားရတတ်ပါတယ်။

-စိုက်သွားနဲ့သဘာဝသွားကြားမှာ အစာတွေတွယ်ပြီး သွားဖုံးရောဂါဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

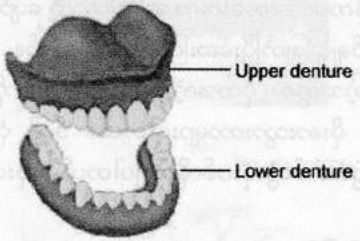
-သွားတုကိုကပ်ထားတဲ့ဆေးက အချိန်ကြာလို့ ပျော်သွားအားနည်းသွားတဲ့အခါ၊ သွားတုကိုချက်ချင်းဖြုတ်ပြီးဆေးပြန်ကပ်ရပါတယ်။ လူတော်တော်များများဟာဒါကိုသတိမပြုမိတဲ့အတွက်၊ ငုံထားတဲ့ စွပ်သွားအောက်ကို အစာတွေဝင်အောင်းပြီး၊ သဘာဝသွားကို ပိုးစားသွားတာများပါတယ်။ ဒီလို ငုံထားတဲ့သွားပါပိုးစားပြီးနှုတ်ရပြီဆို စိုက်သွားတစ်တွဲလုံးပစ်လိုက်ရပါတယ်။ သုံးလို့မရတော့ပါဘူး။

၂။ သွားအရှင်အစားထိုးခြင်း (removable denture)

ကိုယ်တိုင် သွားတုကို ခံတွင်းထဲထည့်ပြီး၊ ဝါးနိုင်သုံးနိုင်၊ ပြန်ဖြုတ်ပြီးဆေးကြောသန့်စင်နိုင်လို့၊ အရှင်စိုက်လို့ခေါ်ကြပါတယ်။ သွားအားလုံးမကျိုးခင်၊ ကျန်တဲ့သဘာဝသွားတွေမှာ၊ ချိတ်-ကွင်း စတာတွေနဲ့ အလွယ်တကူပြုတ်မထွက်အောင်၊ ချိတ်ပြီးသုံးရတဲ့အရှင်စိုက်ကို removable partial denture တစ်ပိုင်းအံကပ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အောက်ပုံမှာတွေ့ရတဲ့အတိုင်း သွားအတုတွေအပြင်၊ သွားဖုံးအတု (အပန်းရောင် acrylic resin ခေါ်ပိုလီမာတစ်မျိုး) ကို ပေါင်းထည့်ထားတာကိုတွေ့ရပါမယ်။ သွားအားလုံးမရှိတော့တဲ့သူတွေမှာ၊ သွားတစ်ခွေလုံးကို အရှင်စိုက်အတုထည့်တာကိုတော့ complete denture အံကပ်အပြည့်လို့ခေါ်ပါတယ်။ လေထုဖိအား



(atmospheric pressure) နဲ့ ခံတွင်းထဲမှာ မြဲနေတာဖြစ်ပါတယ်။ အပေါ်သွားတစ်ခွေလုံးစိုက်ရတဲ့သူတွေအတွက်၊ ဒီလိုမြဲပြီးပြုတ်မကျအောင်၊ လေဖိနှိပ်တဲ့ဧရိယာကျယ်အောင်၊ အာခေါင်မှာပါ၊ ဖုံးထားရပါတယ်။ အာခေါင်မှာ ကပ်ထားသလိုဖြစ်နေတာကြောင့်လည်း အာကပ်-အံကပ်လို့ မြန်မာလိုခေါ်ကြပါတယ်။



အောက်အံကပ်အပြည့်တပ်ရတဲ့သူတွေမှာတော့၊ သွားတုကဖုံးထားတဲ့ဧရိယာကလည်းနည်းပြီး၊ လျှာကလည်းလှုပ်ရှားနေတတ်တာကြောင့်၊ အပေါ်အံကပ်နဲ့စာရင် မြဲမြံမှုအားနည်းပါတယ်။ အရှင်စိုက်က၊ သွားဖုံးပေါ်တင်ထားပြီး၊ သွားဖုံးသားကို အဓိက အားပြုဝါးရတာပါ။

အားသာချက် - ဘေးသဘာဝသွားတွေကို သေးအောင်စားပစ်ရန်မလို။

-သွားနောက်ထပ်နှုတ်ရလျှင်လည်း ရှိပြီးသားအရှင်စိုက်အံကပ်တွင် ထပ်ပေါင်းပြီးအစားထိုးနိုင်။

-ကုန်ကျစရိတ်နည်း

အားနည်းချက်- စားပြီးတိုင်းဖြုတ်ဆေးရ။

- သန့်ရှင်းမှုမရှိရင် ဘေးကပ်ရက်သွားကိုပိုးစား။

-အားပြုထားသောချိတ်ကြောင့်သဘာဝသွားဝန်ပို။

-သွားဖုံးသားကိုအားပြုပြီးဝါးရတဲ့အတွက် ပင်ကိုယ်သွားလို ဝါးအားမကောင်း။

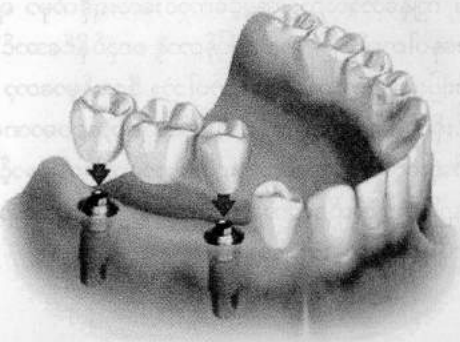
- သွားတုအပြင်၊ သွားဖုံးသားအတုနဲ့ ဝန်ကိုပြန့်သွားအောင် ဧရိယာကျယ်ကျယ်အုပ်ထား တဲ့အံကပ်ကိုပါးစပ်ထဲထည့်ထားရတဲ့အတွက်၊ ကျင့်သားမရခင် အလွန်နေရထိုင်ရခက်။

-ငါးနှစ်တစ်ကြိမ်ခန့် အသစ်လဲပေးရ။ (အချိန်ကြာလာရင်သွားဖုံးရိုးနိမ့်ကျသွားပြီး အံကပ်က ချောင်လာတဲ့အတွက်)

-သွားဖုံးရိုးနိမ့်လာရင် အံကပ်မြဲမြံမှုအားနည်းလာ။

၃။ သွားဖုံးရိုးအတွင်းသွားအသေစိုက်ခြင်း (dental implant)

ဒီနည်းကတော့၊ အခုနောက်ဆုံး နိုင်ငံတကာမှာသုံးပြီး ခေတ်စားလာနေတဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။ သွားဖုံးရိုးထဲကို၊ titanium သတ္တုနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ dental implant စိုက်ထည့်ပြီး၊ အပေါ်ကကြွေသွားစိုက်တဲ့၊ သွားအသေစိုက်နည်းဖြစ်ပါတယ်။ titanium နဲ့ အရိုးသားက၊ တွဲဆက်သွားတဲ့အတွက် အရိုးမှာ ပြဿနာမဖြစ်မချင်း ပြန်မပြုတ်နိုင်တော့ပါဘူး။ လက်ရှိနည်းလမ်းတွေထဲက အကောင်းဆုံး၊ နှစ်ကြာရှည်အခံဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။



အားသာချက်- သွားဖုံးရိုးဟာ သွားနှုတ်ပြီးတာနဲ့ တစ်နှစ်ကိုနည်းနည်းချင်းနိမ့်ဆင်းသွားပါတယ်။ ခုနကပြောခဲ့တဲ့သွားအစားထိုးနည်းနှစ်မျိုးလုံးမှာ၊ ဒီသွားဖုံးရိုး နိမ့်ဆင်းတဲ့ပြဿနာဟာ၊ တောက်လျှောက်ဖြစ်နေပါတယ်။ Dental implant စိုက်ထည့်လိုက်ရင်တော့၊ သွားဖုံးရိုးဟာ နိမ့်မဆင်းတော့ပါဘူး။

- သွားဖုံးရိုးထဲစိုက်ထည့်ထားတဲ့ သတ္တုချောင်းပေါ်အားပြုပြီး စိုက်တင်ထားတဲ့သွားတုကို ဝါးတာဖြစ်တဲ့အတွက်၊ သဘာဝသွားအတိုင်းဝါးနိုင်၊ သဘာဝသွားလိုခံစားရ။

- ဘေးသွားအကောင်းတွေကို သေးအောင်စားပစ်ရန်မလိုတော့။

အားနည်းချက် - ကုန်ကျစရိတ်ကြီး။

- တစ်နှစ်တစ်ခါ ဆေးခန်းမှန်မှန်ပြန်ပြပြီး ထိန်းသိမ်းဖို့လို

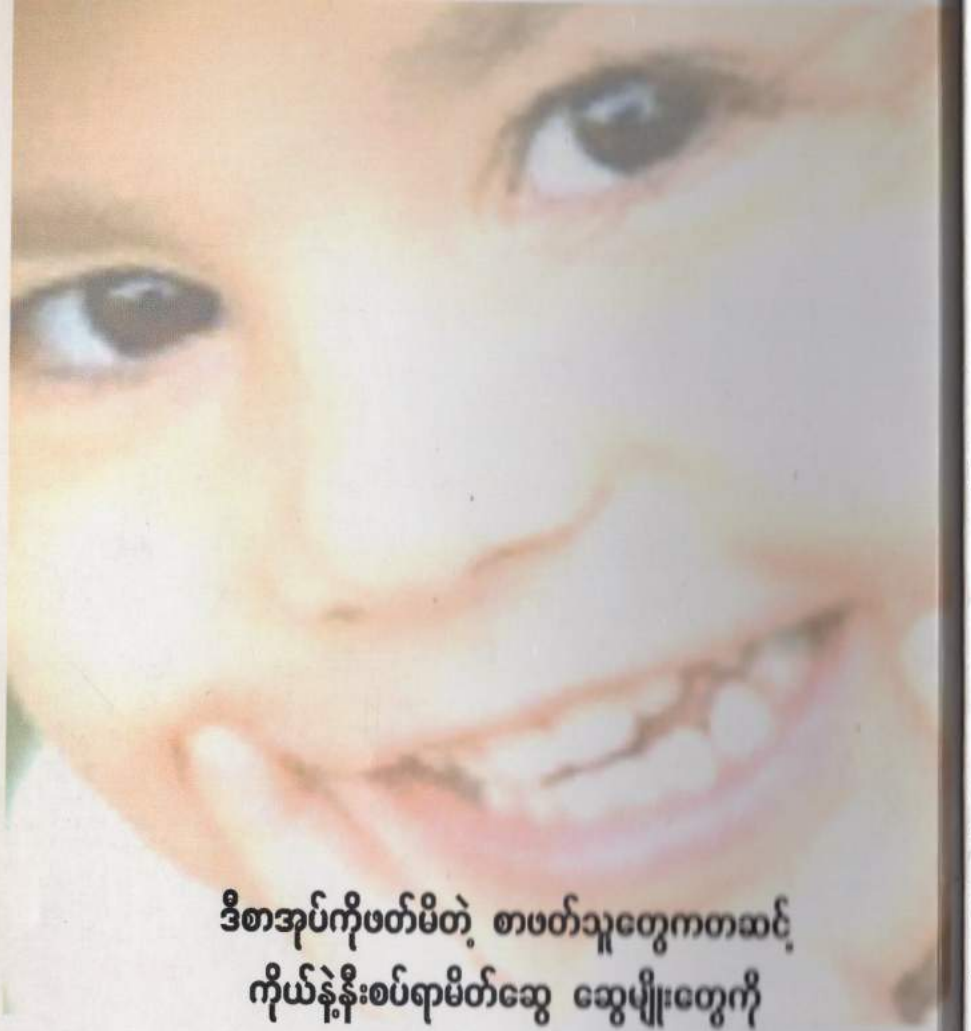
- ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးပုံမှန်လုပ်ဖို့အရေးကြီး။

-သွားဖုံးရိုးနိမ့်နေရင်၊ အရိုးသားပြန်တက်လာဖို့ အစားထိုးကုသမှု (bone graft) အရိုးပြန်တည်ဆောက်ကုသမှု (bone regenerative treatment) အရင်လုပ်ဖို့လို။

သွားစိုက်နည်းအမျိုးမျိုးရှိပေမယ့်၊ ကိုယ်နှုတ်လိုက်ရတဲ့ သွားနေရာအနေအထား၊ အရေအတွက်နဲ့၊ ကိုယ်တတ်နိုင်တဲ့အပေါ်မူတည်ပြီး၊ အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်မယ့်နည်းကို ရွေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ Dental implant နဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော့်အရင်၊ မွန်လေးသွား-ဆေးတက္ကသိုလ်ကဆရာဝန်တစ်ယောက်၊ ကျွန်တော်အခုတက်နေတဲ့ ဌာနမှာဘဲ တက်ရောက်ပြီးစီးသွားပြီး အခုလောက်ဆို မြန်မာပြည်မှာ ကုသမှုတွေလုပ်နေလောက်ပါပြီ။ ကျွန်တော်လည်း အခွင့်ကောင်းလေးရခိုက်မှာ ရအောင် ကြိုးစားလေ့လာဆည်းပူးနေပါတယ်။ မြန်မာပြည်ပြန်တာနဲ့ စလုပ်နိုင်အောင် ရည်မှန်းထားပါတယ်။ အကြီးဆုံးပြဿနာက ကုန်ကျစရိတ်ပါဘဲ။ ဒီဂျပန်မှာတော့ Dental implant နဲ့ သွားသုံးချောင်းစိုက်ရင်၊ ကားအသစ်တစီးဝယ်လို့ရတဲ့ငွေပမာဏကုန်ကျပါတယ်။

နောက်ဆုံးတော့၊ အမေပေးထားတဲ့သဘာဝသွားကို စောင့်ရှောက်တာကမှ၊ ကုန်ကျစရိတ်အနည်းဆုံး၊ အထိရောက်ဆုံးဖြစ်တာကြောင့်၊ သွားရောဂါကာကွယ်ရေးဦးစားပေးကြပါလို့၊ တိုက်တွန်းပါရစေ။

■



ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်မိတဲ့ စာဖတ်သူတွေကတဆင့်
ကိုယ်နဲ့နီးစပ်ရာမိတ်ဆွေ ဆွေမျိုးတွေကို
အသိဖြန့်ဝေပေးကြမယ်ဆိုရင်
နောင်မျိုးဆက်သစ်ကလေးတွေအတွက်
မပေးသင့်တဲ့အမွေ မပေးမိစေဖို့
အသိပညာဒါနပြုလုပ်ခြင်းတစ်မျိုးအနေနဲ့
ကုသိုလ်တွေရကြမယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါကြောင်း

ဒေါက်တာဥာဏ်

ISBN 978-99971-0-299-3

ဖွယ်ထိုက်ပုံနှိပ်တိုက်

သွားလှလှ ခံတွင်းသန့်သန့် မေတ္တာရနံ့

(အလှောင်ပေါ်မှ သွားနှင့်ခံတွင်းပညာပေးဆောင်းပါးများ)

ဒေါက်တာဥာဏ်